CERVICALGIA Y CEFALEAS. CLAVES Y AUTOTRATAMIENTO

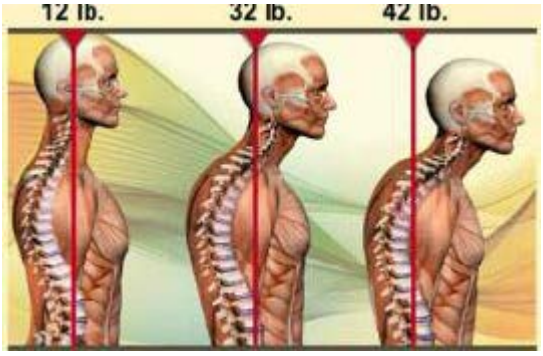


Muchos de nuestros pacientes vienen a consulta por padecer dolor de cuello y/o dolor de cabeza. Se estima que aproximadamente el 54% de la población ha tenido dolor de cuello en los últimos 6 meses. De ellos, un 30% desarrollará dolor crónico.

Cervicalgia

¿Y por qué es una de las regiones más molestas para nuestros pacientes? Hay que tener en cuenta que el cuello se mueve una media de **600 movimientos/hora**. La razón es que nuestro cuello tiene que adaptarse continuamente a la frontalización de la mirada.

Esto la convierte en una zona muy móvil, lo cual implica mayor desgaste y por lo tanto mayor probabilidad de padecer discopatías (daño en los discos vertebrales) y artrosis.



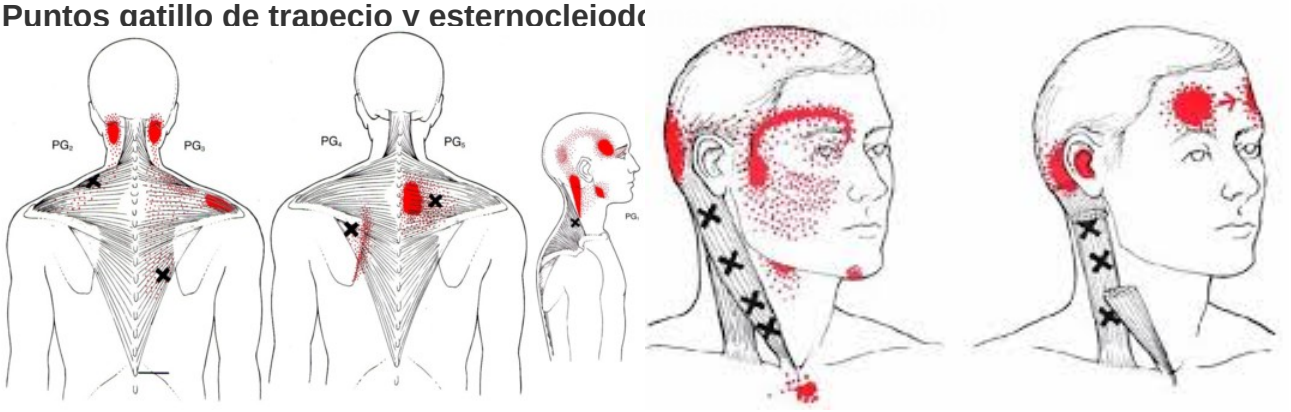
Además, debido al sobreuso de los smartphones y portátiles y al excesivo sedentarismo de la sociedad hoy en día, se produce una descompensación en la musculatura cervical, haciendo que muchos músculos extensores se debiliten y los músculos flexores se acorten. Esto conlleva a la aparición del llamado **"morrillo"** al producirse un adelantamiento de la cabeza respecto al eje de la espalda.

Hay muchos más motivos por los que nos pude doler el cuello como las tortícolis, el latigazo y rectificación cervical. En menor medida, podemos encontrar dolor producido por infecciones o tumores.

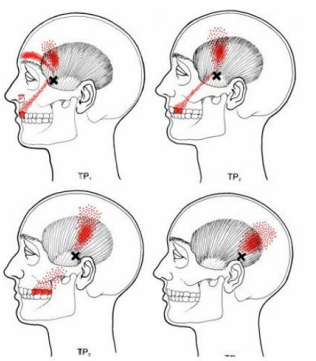
Cefaleas

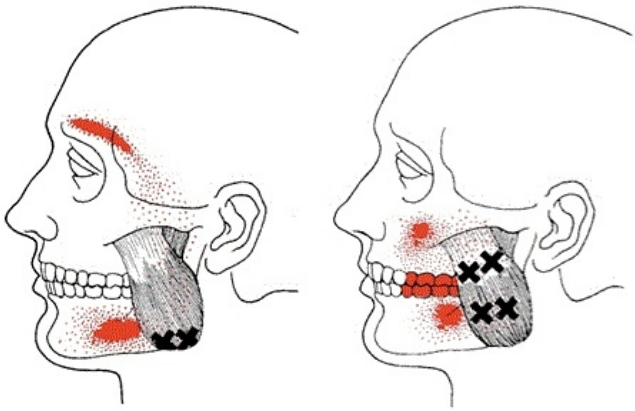
El 80% de las cefaleas son cefaleas tensionales, producidas por las tensiones acumuladas en la región cervical y mandibular. El dolor se produce como reflejo de los puntos gatillo miofasciales, que son fibras musculares dentro del músculo, que se irritan con mayor facilidad.

Puntos gatillo de trapecio y esternocleiodc



Puntos gatillo de la musculatura masticatoria (mandíbula)





El dolor de cabeza también puede ser producido por las **migrañas**. Éstas suelen producirse en un único lado de la cabeza (hemicraneales) y además suelen cursar con náuseas, vómitos, fotofobia, sonofobia y falta de sueño entre otros síntomas.

Otras causas: traumatismos, trastornos vasculares o metabólicos, neuralgias (Arnold y del Trigémino). En menor medida por infecciones y tumores.

A continuación te explicamos cómo puedes tratare estos músculos desde casa.

Autotratamiento de la región cervical

Autotratamiento de la región mandibular

Antonio David Sánchez Molina y José Manuel Arjona Álvarez

Fisioterapia y Osteopatía

Link to Original article: http://www.tufisioencordoba.com/blog/cervicalgia-y-cefaleas-claves-y-autotratamiento?elem=119303