

HIGIENE POSTURAL CERVICALGIA



Ft. Alba Lucía Guerrero Rueda
Grupo coordinador
Agosto 08 de 2022

LA HIGIENE POSTURAL TAMBIEN ES PARTE DE TU SALUD



OBJETIVOS

1. Comprender conceptos básicos de la anatomía cervical
2. Conocer el concepto de la enfermedad y sus causas
3. Reconocer la importancia de la postura para evitar la enfermedad
4. Conocer el curso de la enfermedad y que hacer en cada etapa
5. Generar conciencia del autocuidado en las actividades cotidianas.
6. Mostrar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento
7. Enseñar posturas adecuadas y sensibilizar para la autoevaluación en las actividades de la vida diaria



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

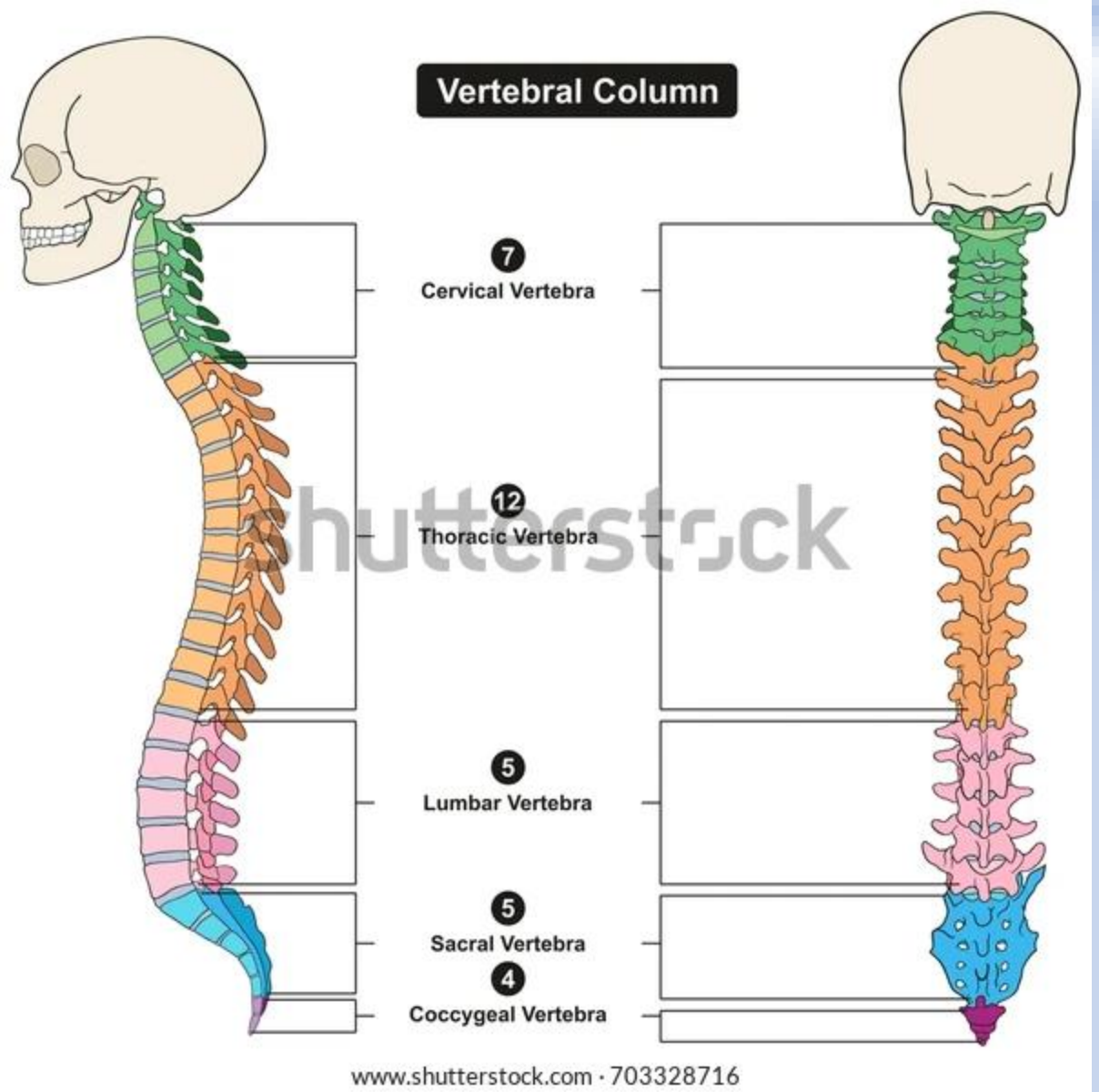
Central General

¡Juntos más fuertes!

Intrasalud
INDICATO DE TRABAJADORES DE LA SALUD
Y LA SEGURIDAD SOCIAL

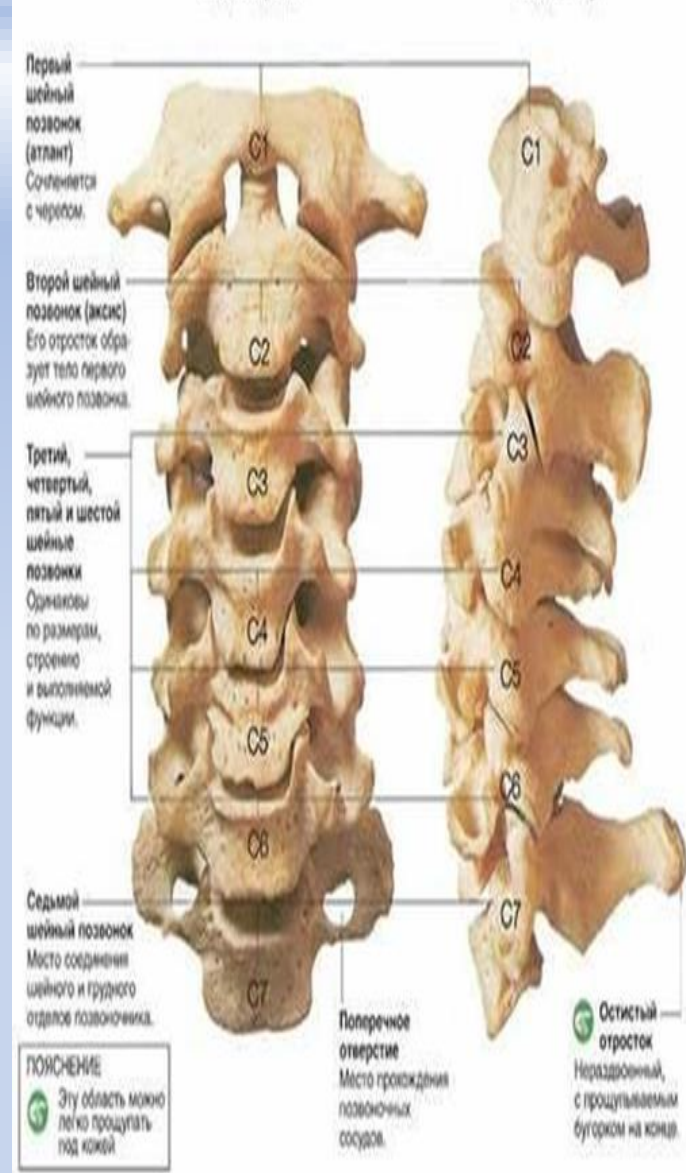


POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



Columna Cervical

- Localizada en el cuello. Consta de siete vértebras que se abrevian como **C1** a **C7**.
- Protegen el tallo cerebral y la médula espinal, sostienen el cráneo y permiten que la cabeza tenga un amplio rango de movimiento.
- La **C1** se llama **Atlas**. El Atlas tiene forma anular y da soporte al cráneo.
- **C2** se denomina **Axis**. Es de forma circular y tiene una estructura similar a la de una clavija, (conocida como apófisis odontoides, que se proyecta en dirección ascendente, hacia el anillo del Atlas. **El Atlas y el Axis permiten que la cabeza gire y se voltee.**



LUCHA SOCIAL MUNDIAL

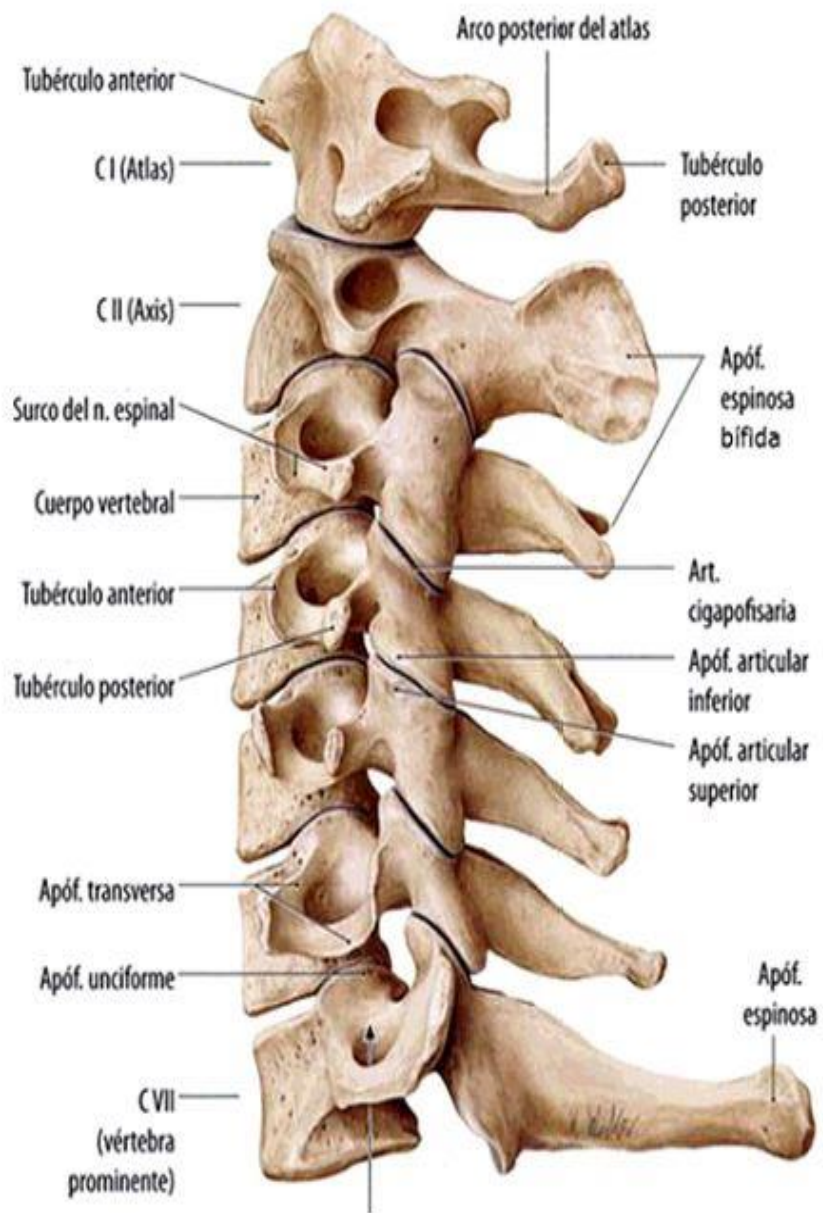
Bélgica socio para el desarrollo

FGTB
Central General
Juntos más fuertes

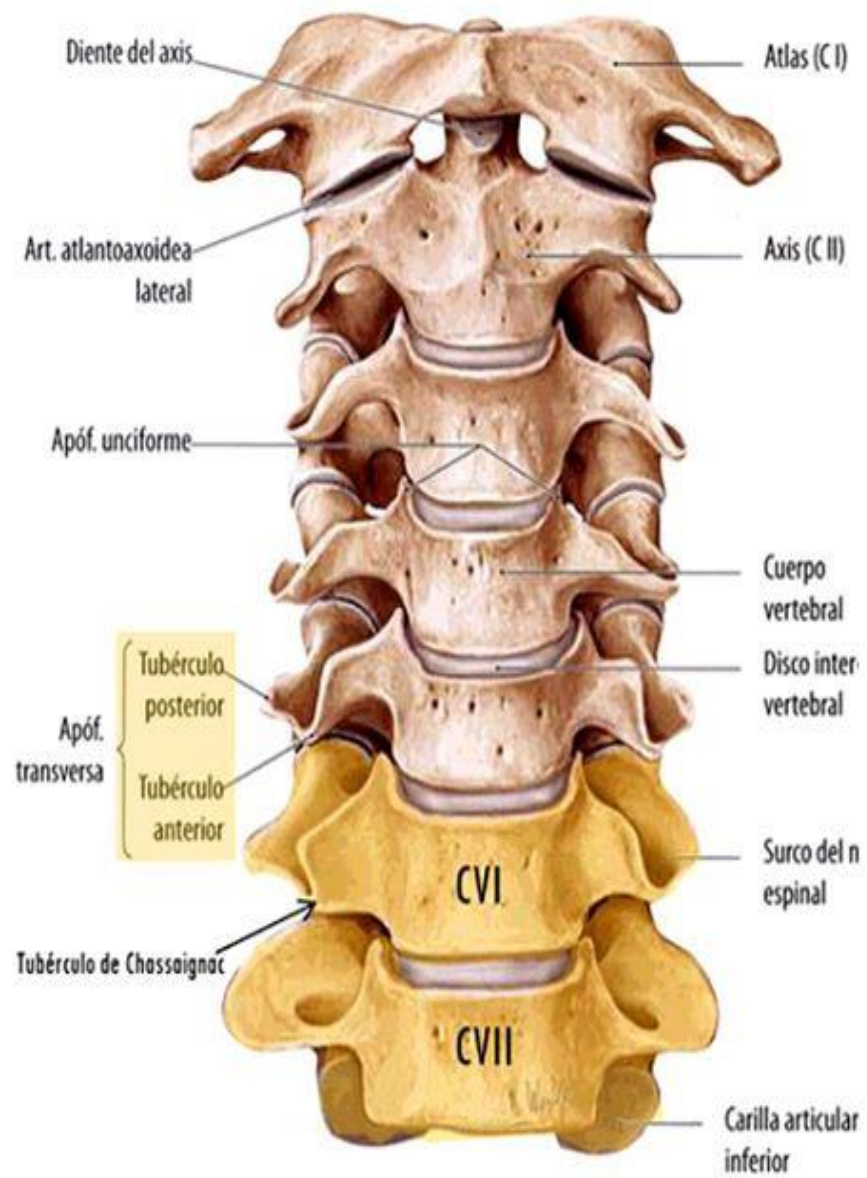


POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

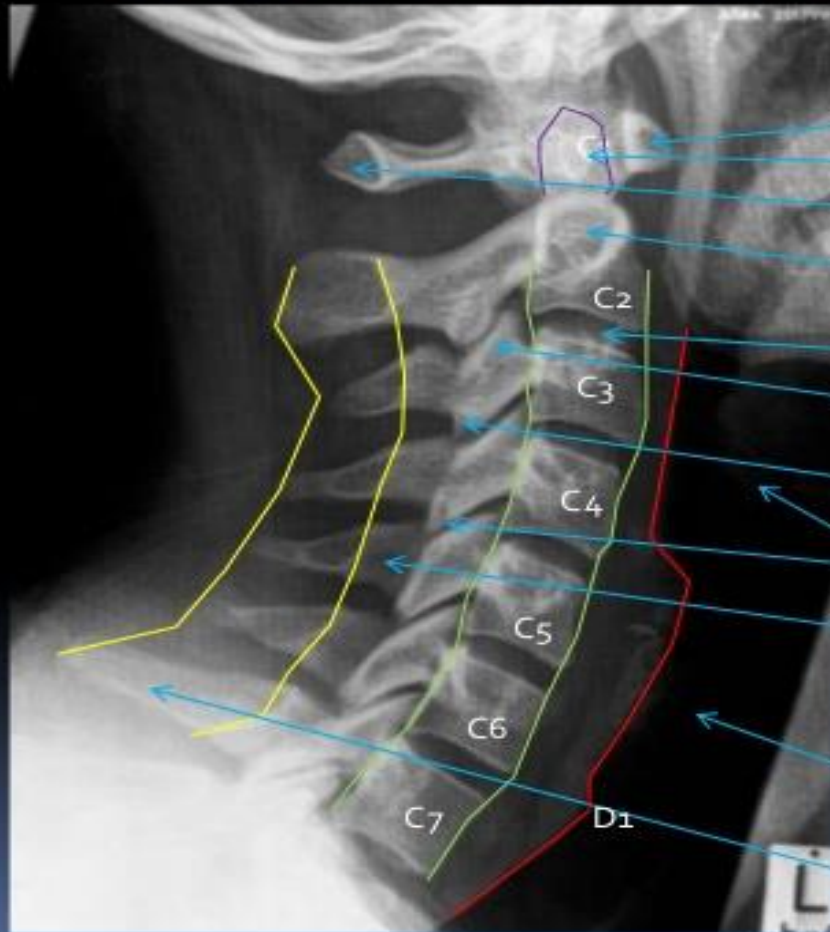
VISIÓN LATERAL



VISIÓN ANTERIOR



CERVICAL LATERAL



- Arco anterior Atlas
- Ap. Odontoides
- Arco posterior
- Ap. Transversa
- Espacio disco vertebral
- Ap. Articular superior
- Ap. Articular inferior
- Art. Cigapofisaria
- Lámina
- Ap. Espinosa
- Cuerpo
- Tráquea y Laringe
- Vertebra prominente



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL
Bélgica
socio para el desarrollo

FGTB
Central General
Juntos más fuertes



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

DOLOR CERVICAL

- Se caracteriza por una sensación de tensión, pesadez y opresión, de aparición gradual y con tendencia a cronificarse.
- Se presenta frecuentemente en personas que trabajan prolongadamente, sentados o de pie desarrollando un trabajo estático, lo que ocasiona un aumento o aplanamiento de la lordosis cervical y esta posición cierra los agujeros de conjunción o de salida de los nervios y provoca un peso excesivo en las apófisis articulares posteriores, causando dolor.
- También se puede presentar como un proceso degenerativo, como un fenómeno consecutivo de la edad.
- Es silente y asintomático produciendo solo crujidos o crepitaciones, durante los movimientos del cuello y puede hacerse sintomática por sobrecarga mecánica, acompañada de espasmo muscular, rigidez e irradiación a hombros o zona

Vértebra y disco normales

Hernia discal cervical (C6/C7)



La hernia discal ocurre cuando el material del disco (núcleo pulposo) se escapa a través de la pared exterior del disco (anillo)

Medical illustration Copyright © 2007
Nucleus Medical Art. All rights reserved
www.nucleusinc.com

•HERNIA DE NÚCLEO PULPOSO

•El núcleo pulposo es una estructura de tejido blando, que se ubica entre los cuerpos vertebrales, en todos los niveles de la columna, se habla de hernia de núcleo pulposo, cuando este se desplaza por fuera del anillo, que forma el límite del disco, comprimiendo la medula espinal y las raíces nerviosas.

•SÍNTOMAS:

- Dolor Radicular: Irradiado
- Parestesias: Hormigueos
- Alteración sensitiva: Ardor, disminución (hipoestesia) o perdida(anestesia).
- Limitación funcional: dificultad para AVD.
- Alteración refleja.

EVITA LAS CAUSAS:

• **POSTURAS INADECUADAS O MANTENIDAS, ESTRÉS**

- El 80% de los dolores de cuello son debidos a distensiones, esguinces, provocadas por accidentes de transito, sobrecargas laborales o durante las actividades de la vida diaria que conllevan movimientos repetidos o sostenidos del cuello.
- Posturas inadecuadas al sentarse delante del escritorio, frente al computador, o al conducir. En este tipo de actividades la mala postura se mantiene durante horas, esforzando los músculos del cuello más de lo conveniente.
- En personas con daño estructural en el cuello, como artrosis, discopatías, hernias discales, etc. mínimas sobrecargas conducen a la cervicalgia
- Posturas también impropias al dormir o, el uso de almohadas altas.
- La flexión mantenida del cuello: planchar, cocinar, o en su actividad laboral

- La hiperextensión del cuello: como al pintar techos, arreglos de electricidad. Situaciones de estrés mantenido (laborales, familiares, sociales, etc.) provocan tensión y contracturas musculares en el cuello.

Los masajes, descontracturan, mejoran la circulación y mejoran la movilidad del cuello. No obstante, y al objeto de prevenirlos y que aparezcan en menor medida, tome nota de las siguientes recomendaciones.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL DOLOR DE CUELLO

1. Relájese para aliviar los momentos de tensión o estrés.

– Para ello, puede utilizar técnicas de respiración abdominal profunda, meditación, visualización y otras técnicas de relajación.

2. Hacer descansos con frecuencia: cuando se conduce largas distancias o trabajar largas horas en la misma posición, tomar descansos frecuentes. Realizar estiramientos, respiraciones profundas y buscar la postura correcta para la actividad.

3. Ejercicios y estiramientos

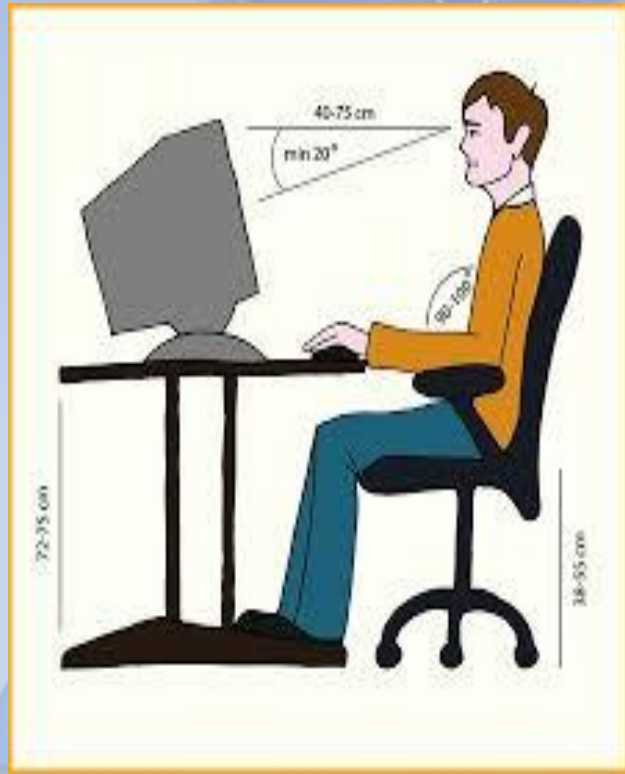
•– Los ejercicios y estiramientos ayudan a reducir el dolor mediante la restauración de la función muscular, optimizando la postura y aumentan la fuerza y resistencia de los músculos del cuello. Estos pueden incluir: Rotación circular de omóplatos; extensión, flexión y rotación del cuello; estiramiento de pectorales; fortalecimiento de los hombros y ejercicios isométricos.

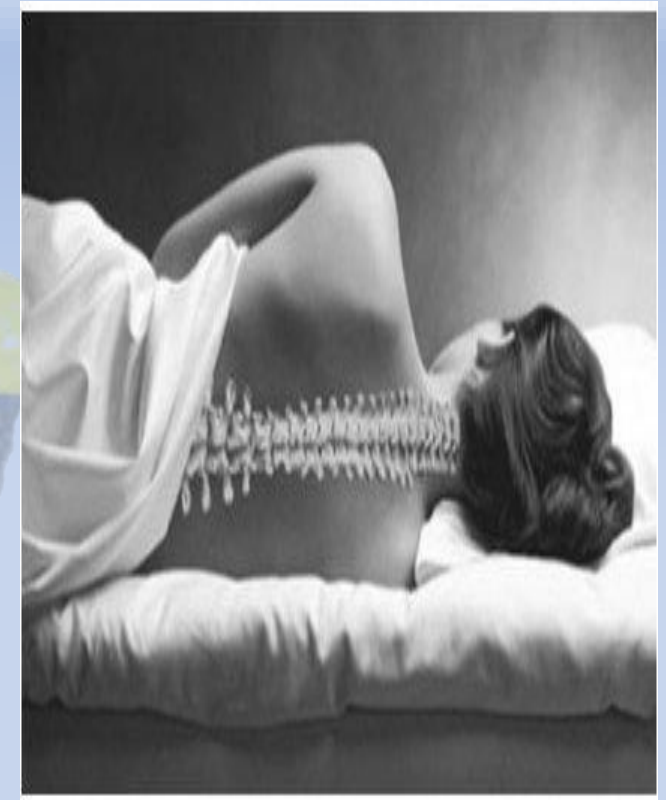
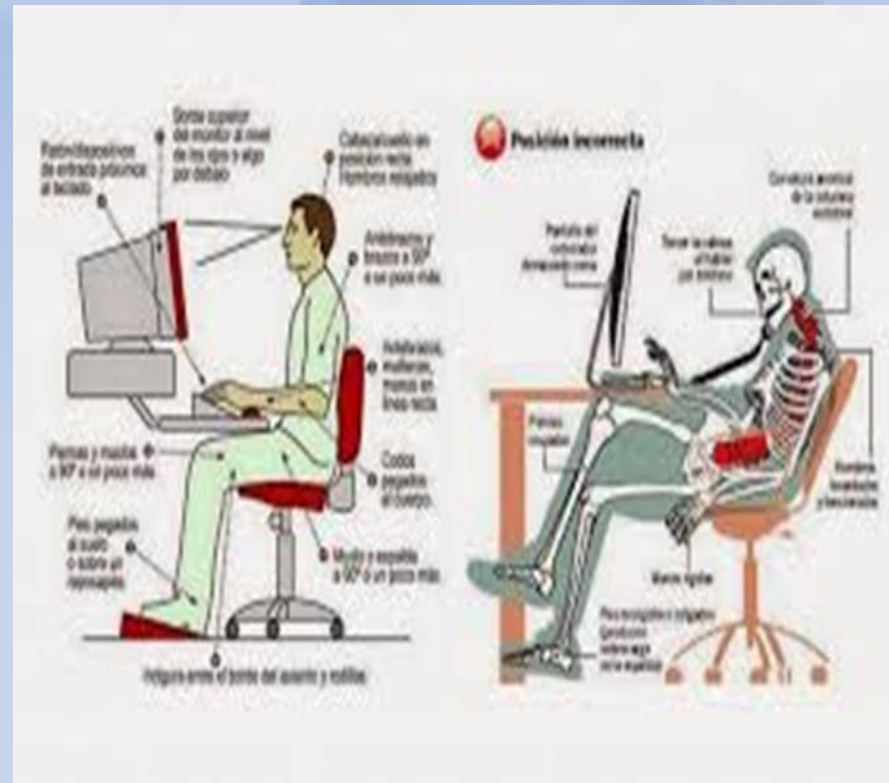
4. Terapia de calor y frío – Acostúmbrate a tomar una ducha de agua caliente sobre el cuello durante 10-15 minutos. El calor relaja los músculos.

5. Masaje y automasaje con calcetines y pelotas de tenis – artefacto casero simple puede ser utilizado para la acupresión cervical autoadministrado. Con dos pelotas de tenis en una media, se ata el para que las bolas estén unidas firmemente. Coloca las pelotas de tenis en la base del cráneo para que ejerzan presión sobre los huecos debajo del cráneo a cada lado de la columna vertebral durante unos 10 minutos. Descansar sobre este dispositivo puede ayudarte a relajar los músculos posteriores del cuello tensos.

6. Evaluar Ergonomía – Ajustar las condiciones de los lugares de trabajo como oficina y hogar puede evitar tensiones innecesarias y prevenir molestias cervicales. Esto incluye: Colocación adecuada de un escritorio, silla, computador y teléfono. La pantalla al nivel de los ojos, las rodillas estén ligeramente elevadas respecto a las caderas, los brazos descansen cómodamente en los apoyabrazos de la silla, y el cuello esté en una posición neutral y relajada mientras se habla por teléfono.

7. Evitar dormir boca abajo y usar una almohada que apoye la curva natural del cuello. Las personas que duermen boca arriba, se les aconsejan el uso de una almohada cilíndrica bajo la curva del cuello. Los que duermen de lado deben mantener su espalda recta utilizando una almohada que sea más alta bajo el cuello que en la cabeza. El objetivo es evitar durante la noche la flexión del cuello.





POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID



LUCHA SOCIAL MUNDIAL



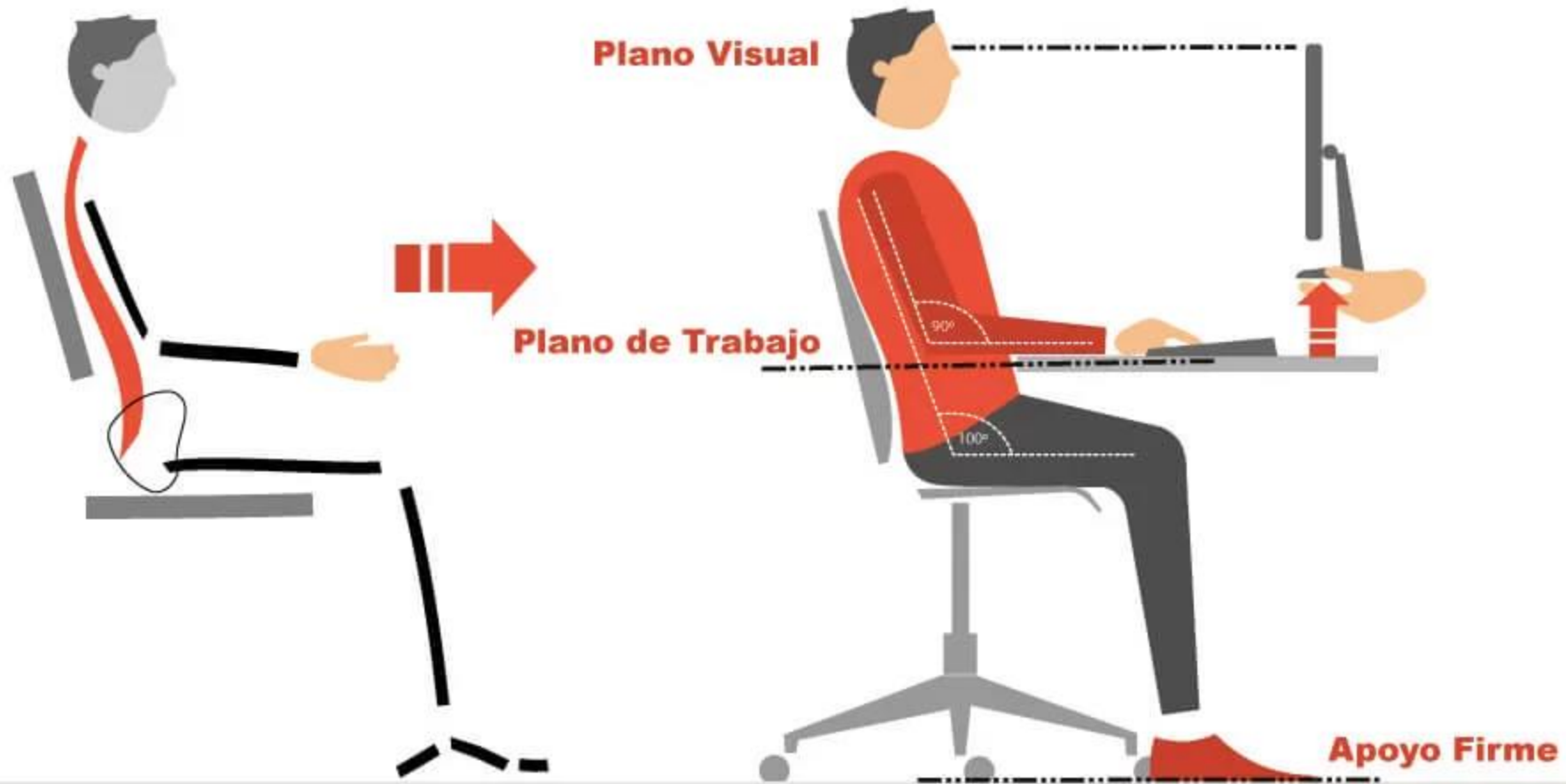
Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

¡Juntos más fuertes!



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Junto más fuertes



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

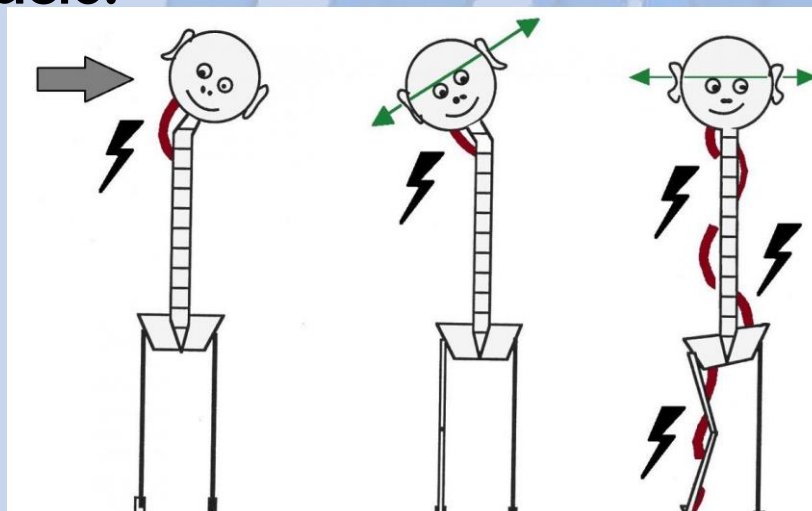


Posturas para dormir correctamente



Cuando una contractura afecta a una de sus articulaciones todas las demás se ven afectadas, porque deben participar en las compensaciones que hace el cuerpo para poder restablecer todos sus equilibrios fundamentales (pies horizontales, cabeza horizontal, peso centrado entre los pies, alineación de cabeza y cinturas) y que los problemas mecánicos, en consecuencia, son siempre globales.

Por ejemplo, si aparece una contractura a nivel cervical como consecuencia de un traumatismo, la cabeza quedará inclinada y no estará ya sobre un plano horizontal. Para compensar esta contractura y que la cabeza adopte nuevamente una posición horizontal, aparecerá una contractura a nivel dorsal que a su vez será compensada por otra a nivel lumbar. Esto provocará una inclinación de la pelvis y la aparición de contracturas musculares de compensación a nivel de las piernas para conseguir que los pies se puedan apoyar correctamente sobre el suelo.



1



- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hacia el pecho

2



- Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

3



- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

4



- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros

5



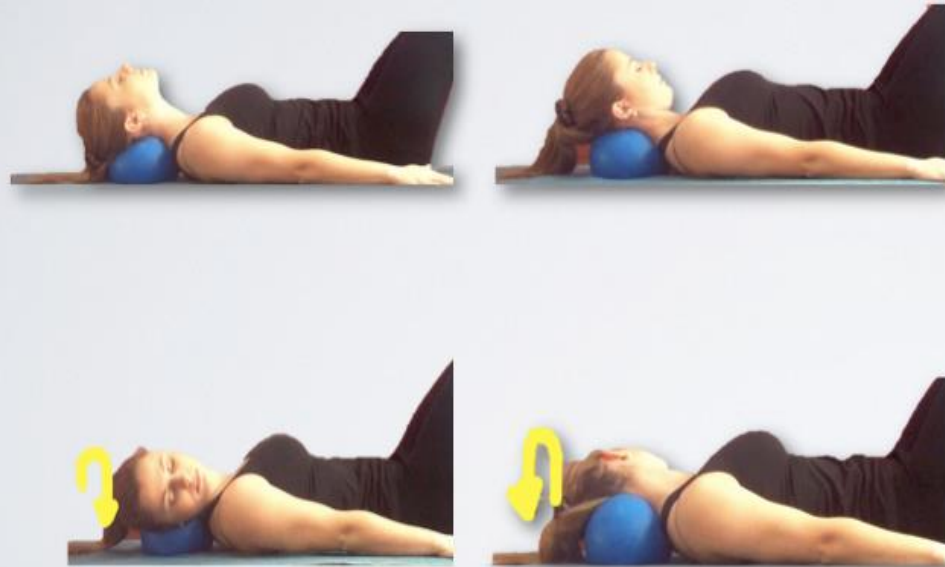
- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.

6



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás.
- Vuelta a la posición de partida.

MOVILIDAD DE CUELLO



Ejercicio 1: con una pelota blandita, semi-hinchada.

Realizar un movimiento de flexión y extensión a un ritmo lento. Repítelo unas 15-20 veces.

Ejercicio 2: realiza movimientos de rotación de forma lenta. Repetir 15-20 veces.

A



LUCHA SOCIAL MUNDIAL

Bélgica socio para el desarrollo

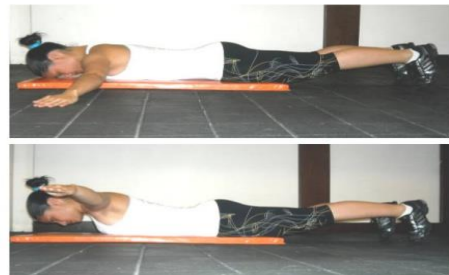


POLITÉCNICO COLOMBIANO JAIME ISAZA CADAVID

1. Aducción escapular en decúbito prono.

Tendido prono con los brazos en abducción de hombro a la altura de los mismos, activar el suelo pélvico, contrayendo los músculos (transverso superficial del periné, pubocoxígeo, elevador del ano) que se utilizan por ejemplo para detener la micción y activar también el transverso del abdomen, creando un hundimiento en dicha zona, dejando un pequeño espacio entre la superficie de apoyo y el mismo. Inspirar antes de comenzar. Luego, exhalando, extender ligeramente la columna acercando las escápulas hacia la misma; la mirada se dirige al suelo, evitando aumentar la lordosis cervical. En dicha postura se aumenta ligeramente la lordosis lumbar, lo que exige protección dejando el abdomen activo durante la exhalación. Regresar inspirando a la posición inicial y repetir el ciclo.

Realizar 6 repeticiones, sosteniendo la aducción escapular durante 4 segundos





Ejercicios en el Trabajo



10 seg.
cada lado



20 seg.



5 seg.



10 seg.
por lado



20 seg.



2 veces
5 seg.
cada uno



15 seg.
cada brazo



2 veces
5 seg.
cada una



Bélgica

socio para el desarrollo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

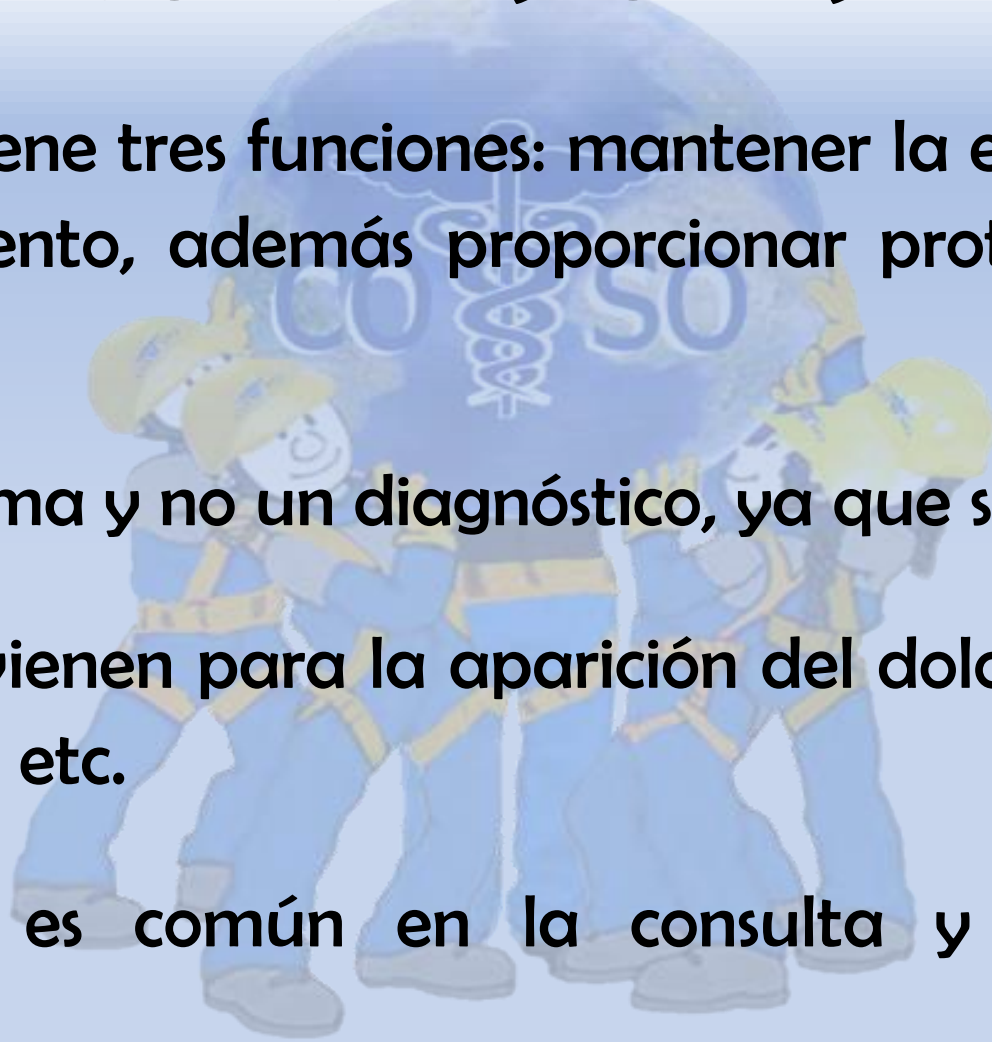


LUCHA SOCIAL
MUNDIAL



CONCLUSIONES

1. La columna cervical tiene tres funciones: mantener la estabilidad de la cabeza y permitir su movimiento, además proporcionar protección a los elementos vasculares y nerviosos
2. Cervicalgia es un síntoma y no un diagnóstico, ya que su origen es variado.
3. Los factores que intervienen para la aparición del dolor, son físicos, psicológicos, laborales ergonómicos, etc.
4. El síndrome cervical es común en la consulta y genera incapacidades importantes
5. Un factor de protección es mantener la flexibilidad y la fuerza muscular con ejercicio regular



CONCLUSIONES

6. Una **mala postura** puede **afectar tu salud y funcionamiento corporal**, por lo que es importante informarse de los riesgos en el trabajo y la manera de **prevenirlos** para así mejorar su calidad de vida.

7. Son muchas las horas que se pasan en el trabajo, por lo que es muy importante **cuidar la postura** que mantenemos tanto de pie como sentados, así como la carga de pesos, subida a alturas, etc. Para **evitar efectos negativos** en la salud de los trabajadores y trabajadoras que se pueden producir como consecuencia de la actividad laboral en sus puestos de trabajo.

8. Algunas de las consecuencias que puede tener una mala postura corporal: **Deformaciones** en la columna, **dolor** generalizado de espalda, problemas en articulaciones o tendones, **fatiga** y **problemas respiratorios** y **dolor de cabeza**.

9. En puestos de trabajo con cargas físicas, en los que se tiene que levantar pesos, manejo de alturas, pasar muchas horas de pie o caminando es necesario también vigilar la postura. Es importante **conocer la técnica** de cómo manipular, mover o desplazar pesos.

10. En puestos de trabajo **sentado**, debe poderse **adaptar a las medidas y necesidades de cada empleado**, para poder regular la altura, la postura y la comodidad ya que las necesidades según el empleado cambian.

11. Las **pausas durante la jornada laboral** son una parte importante del descanso corporal en las que se pueden desconectar y adoptar una postura natural y relajada.

• Por último, cada trabajad@r debe tener pleno **conocimiento de los riesgos de su puesto de trabajo y la mejor forma de prevenirlos.**



BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.masque negocio.com/2017/07/04/mala-postura-oficina/>

2. <https://www.prevensystem.com/internacional/293/noticia-las-consecuencias-de-una-mala-postura-corporal-en-el-trabajo.html>

3. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/posture-align-yourself-for-good-health/art-20269950>

4. <https://mejorconsalud.as.com/mala-postura-consecuencias-la-salud/>

5. <https://www.salud180.com/salud-dia-a-dia/habitos-sanos/trabajo/como-cuidar-la-postura-en-el-trabajo>

6. [Higiene postural de la columna \(fisioterapia-madrid.com\)](https://www.fisioterapia-madrid.com/higiene-postural-de-la-columna)

7. [Consecuencias de las contracturas musculares | Fisiomarc - Acupuntura, osteopatía y naturopatía](https://www.fisiomarc.com/consecuencias-de-las-contracturas-musculares)