

Open Acces



Revisió científica:

Victoria Zamora,
Grup de Reumatologia
de la CAMFiC

Revisió editorial:

Vocalia de comunicació
de la CAMFiC

Il·lustracions:

Joan Josep Cabré

Cervicàlgia

Lurdes Alonso

El dolor cervical o cervicàlgia és el dolor al clatell i a la part alta de l'esquena. Pot ser causat per males posicions, un mal gest, problemes de la columna cervical o sobrecàrrega emocional.

Quan tingueu dolor al clatell, eviteu els moviments que us fan mal, poseu-vos escalfor diversos cops al dia, sense cremar-vos, i, si el vostre metge us en recepta, preneu el medicament. Les cremes antiinflamatòries poden ajudar-vos. Si utilitzeu un collar ortopèdic tou a estones, pot alleujar-vos el dolor.

Els estiraments i exercicis suaus poden anar bé, però eviteu sempre qualsevol gest que us faci mal.

Eviteu el repòs al llit, fer els moviments o esforços que us fan mal, carregar pesos, portar el collar ortopèdic massa hores o més d'una setmana.

Com **prevenir** el dolor cervical?

- Manteniu una bona forma muscular, fent exercici habitual, especialment de l'esquena.
- Feu estiraments abans i després de fer exercici o de treballar amb l'ordinador o en postures mantingudes.
- Manteniu una positura correcta a la feina i davant de l'ordinador.
- Eviteu adormir-vos al sofà o llegint al llit amb una mala postura del cap.
- Mireu de dormir amb un coixí que s'adapti a la columna, o bé sense coixí.

Exercicis:

- Moveu el cap suaument, apropant una orella a l'espatlla i després l'altra orella a l'altra espatlla.
- Moveu el cap suaument amunt i avall, com dient que sí, però sense anar endarrere.
- Moveu el cap cap als costats, com dient que no.



Quan cal amoïnar-se?

- Si el dolor o l'adormiment baixa pel braç.
- Si el dolor apareix a causa d'un cop o un accident.
- Si el dolor és intens i us desperta de nit.
- Si el dolor dura més de 2 setmanes.
- Si hi ha altres símptomes, com febre o vòmits.

Com citar l'article:

Alonso L, Cervicàlgia. But At Prim Cat 2018;36:29