

EL PUNTO JUSTO

Existe una vieja historia sobre un fabricante de calderas que fue contratado para reparar el enorme sistema de calderas averiado de un buque de vapor. Después de escuchar de boca del ingeniero la descripción de los problemas y de hacer algunas preguntas, el hombre se dirigió a la caldera. Durante algunos minutos observó todas sus cañerías enroscadas, escuchó su golpeteo y el silbido del vapor que se escapaba y palpó algunas tuberías con la mano. Luego, tarareando una canción, se encaminó a un punto de ese laberinto, introdujo la mano en un bolsillo y sacó un pequeño martillo con el que golpeó una válvula una sola vez. Inmediatamente el sistema empezó a funcionar perfectamente y el calderero se marchó. Días más tarde, cuando el propietario del barco recibió una factura de 1000 €, se quejó ante el calderero de que únicamente había estado en la sala de máquinas 15 minutos, y le pidió una factura más detallada.

Esto fue lo enviado por el calderero:

- Por golpear con el martillo: 0´5 €
- por saber dónde golpear: 999´5

“Es importante elegir un buen profesional, y pensar que detrás que una acción precisa, están años de estudio y experiencias acumuladas. Pero además, trate de buscar profesionales con afán de servicio, que sonrían y que transmitan pasión y confianza por lo que hacen”



JONATAN DÍAZ EXPÓSITO.

Fisioterapeuta por la Universidad de la Laguna Promoción 1992-95, colegiado nº 33.

Osteópata por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), promoción 97-02.



CLINICA SACRUM S.L

C/Vallado,31 Bajo. Bºdel Coromoto
LA LAGUNA



Infórmese sin compromiso

en los teléfonos:

922-260588

666-580741

email: info@clnicasacrum.com

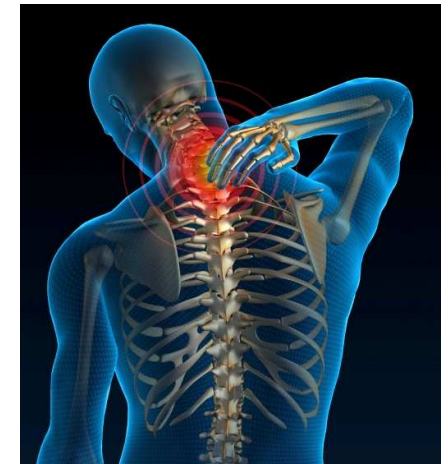
Web: www.clinicasacrum.com



Clínica
Sacrum

Gacetilla de
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

DOLORES CERVICALES



Los **DOLORES CERVICALES** son uno de los motivos más frecuentes de consulta médica y fisioterápica.

En la actualidad, han aumentado los casos de molestias en el cuello y zonas cercanas, debido al estilo de vida que llevamos. El trabajo en el ordenador, el conducir, ver la televisión etc... son algunas de las causas que producen tensión muscular y dolor.

A continuación trataremos de explicar cómo y por qué se producen los dolores cervicales, y qué tenemos que hacer para evitarlos, o por lo menos controlarlos.

¿Cuál puede ser la causa de los dolores cervicales?

En general los dolores cervicales o incluso los cérvico-dorsales, se producen por un mal uso de nuestro cuello, al colocarlo en posiciones forzadas o mantenidas durante mucho tiempo. Esto provoca que diversos tejidos se sobrecarguen y aparezca dolor en las zonas que más hemos tensado. La aparición de dolor suele desencadenarse por una mala posición durmiendo, haber cogido tensión nerviosa y/o estrés, hacer esfuerzos o movimientos bruscos, accidentes de tráfico etc...



La mayoría de las veces, ya hay problemas antes de que aparezca el dolor, por eso es importante hacer prevención de estos problemas con un análisis biomecánico del aparato locomotor, adoptar buenas posturas, entrenar el cuerpo con ejercicio físico etc...

Hay que destacar la implicación de nuestro estado emocional en la aparición de tensión y dolor, sobre todo en la base del cuello.

Cuando estamos estresados, cuando no nos gusta nuestro trabajo, cuando tenemos problemas personales etc... mantenemos al cuerpo en un estado de tensión constante, y a corto-medio plazo producirá diferentes manifestaciones, entre ellas, los dolores musculares cérvico-dorsales.

¿Qué tejido produce dolor?

- 1.- Dolor muscular: aparece al contraer el músculo y/o al estirarlo.
- 2.- Dolor de ligamentos: al mantener una posición en la que se tense el ligamento mucho rato, aparece, sobre todo, al cambiar la posición.
- 3.- Dolor de la articulación: aparece al mover la articulación, sobre todo cuando los movimientos se realizan al final y al principio del recorrido articular.
- 4.- Dolor del nervio: aparece al irritar el nervio y suele acompañarse de hormigueos y adormecimiento en la zona que inerva el nervio.
- 5.- Dolor discal: suele aparecer al aumentar la presión sobre el disco intervertebral, al toser y al estornudar.
- 6.- Dolor visceral: algunos órganos dan dolores referidos en la zona cervical. (Ejemplo: el Estómago)

¿Qué podemos hacer para evitar los Dolores Cervicales?

La mejor forma de dormir es de lado con una buena almohada cervical que mantenga recta la columna, rellenando los vacíos del cuello. También boca arriba puede ser una buena opción (siempre con almohada). Dormir boca abajo es muy perjudicial para el cuello, ya que lo giramos casi siempre al mismo lado para poder respirar.



Lo siguiente es tener cuidado con las posiciones del cuello y hombros en el trabajo. Las personas que trabajan sentados, deben apoyar toda la espalda en el respaldo de la silla y contactar la barriga en el borde de la mesa. Así mantendremos fácilmente una buena postura de la espalda. También deben apoyar los codos en la mesa, así quitarán tensión del cuello y hombros.



Además no se debe estar en una misma posición laboral fija más de 45 minutos. Es conveniente levantarse y mover un poco las piernas, los brazos y el cuello. (Como excusa se puede ir al servicio). Con ello, se consigue evitar la acumulación de tensión muscular, favoreciendo la circulación general, y al final del día no se estará tan derrotado.

Otra cosa que podemos hacer es a lo largo del día es presionar algunos puntos reflejos de los músculos más tensos, para así soportar mejor la cantidad de trabajo y el estrés.

La técnica es más efectiva si presionamos con dos dedos, uno a cada lado (puede ser los pulgares o los dedos corazón); se mantiene la presión, que debe ser dolorosa pero no excesiva, hasta que vaya desapareciendo la molestia donde presionamos. (Aproximadamente 1-2 minutos). No olvidar hacer respiraciones profundas y lentas mientras se presiona.



Para aliviar esas tensiones que quedan al final del día, se recomiendan varias cosas. Por un lado hacer algo de ejercicio que obligue al cuerpo a moverse en todas las direcciones (natación, gimnasia de mantenimiento, Taichi, Yoga, Pilates etc...) Por otro lado, aprender algunas técnicas de relajación, que van a servir para eliminar el estrés acumulado, mejorar el estado general metabólico, y favorecer el descanso por la noche para no acumular fatiga día tras día. Además, se pueden utilizar duchas de agua caliente combinadas con pequeños estiramientos, que favorecerán la relajación muscular y nerviosa.

Por último, y no por ello menos importante, hay que tener presente que somos un cuerpo que sigue a una mente y no al revés. Por ello debemos intentar estar conformes con nosotros mismos y con los demás el mayor tiempo posible. Se debe tratar de solucionar los conflictos emocionales, en especial los que tengan que ver con personas queridas, porque si no, es como tener una herida abierta permanente, y el cuerpo se resiente. Debemos cultivar la amistad, la comunicación directa, tomarse las cosas con la importancia justa y ante todo y sobre todo, **REIR**.