

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

CEMETC



**TRATAMIENTO INTEGRAL
EN EL DOLOR DE LA CERVICAL**

POR:

JOANNA RODRÍGUEZ

JESÚS OQUENDO ROTONDARO

MARZO 2013

INDICE

PÁG

INTRODUCCIÓN		
.....	4	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....		
.....	5	
OBJETIVOS.....		
.....	7	
OBJETIVO GENERAL.....		
.....	7	
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....		
.....	7	
AGRADECIMIENTOS.....		
.....	9	
DIGITOPUNTURA.....		
.....	10	
¿QUÉ ES LA DIGITOPUNTURA Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?		11
¿CÓMO FUNCIONA?.....		
.....	11	
BENEFICIOS DE LA DIGITOPUNTURA.....		
.....	12	
ACUPUNTURA.....		
.....	14	
MOXIBUSTION.....		
.....	18	
TIPOS DE TÉCNICAS.....		
.....	19	
AURICULOTERAPIA.....		
.....	20	

CONTRAINDICACIONES DE ESTE TRATAMIENTO.....	
22	
LOS PRINCIPIOS DE LA AURICULOTERAPIA.....	
23	
APLICACIÓN DE LA AURICULOTERAPIA.....	
24	
OTROS TRATAMIENTOS O REMEDIOS POPULARES.....	
25	
SEIS (6) REMEDIOS PARA EL DOLOR DE CUELLO.....	
26	
NUEVE (9) REMEDIOS PARA EL DOLOR DE ESPALDA.....	
27	
OTRAS RECOMENDACIONES.....	
28	
MANUAL FISIOTERAPEUTICO DE PAUSAS ACTIVAS.....	
30	
PRÓLOGO.....	
31	
RECOMENDACIONES.....	
31	
ESTIRAMIENTOS PRÁCTICOS.....	
33	
ESTIRAMIENTO N°1: ACTIVO.....	
33	
ESTIRAMIENTO N°2: PARTE LATERAL DEL CUELLO	33
ESTIRAMIENTO N°3: PARTE LATERAL DEL CUELLO	34
ESTIRAMIENTO N°4: PARTE ANTERIOR DEL CUELLO	34
ESTIRAMIENTO N°5: PARTE POSTERIOR DEL CUELLO	35
ESTIRAMIENTO N°6: ROTACIÓN DEL CUELLO.....	35
ESTIRAMIENTO N°7: PARTE POSTERIOR DE LA CABEZA	36
ESTIRAMIENTO N°8: PARTE INTERNA DEL HOMBRO	36

ESTIRAMIENTO N°9: PARTE LATERAL DEL HOMBRO	37
ESTIRAMIENTO N°10: SERRATOS.....	
37	
ESTIRAMIENTO N°11: PARTE LATERAL DEL HOMBRO	38
ESTIRAMIENTO N°12: ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (PARTE POSTERIOR).....	
38	
ESTIRAMIENTO N°13: ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (PARTE POSTERIOR).....	
39	
ESTIRAMIENTO N°14: ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (PARTE POSTERIOR).....	
39	
ESTIRAMIENTO N°15: EXTENSORES DE LOS HOMBROS	40
ESTIRAMIENTO N°16: EJERCICIO TRIPLE.....	
40	
ESTIRAMIENTO N°17: BÍCEPS BRAQUIAL.....	
41	
ESTIRAMIENTO N°18: BÍCEPS BRAQUIAL (ACTIVO)	41
ESTIRAMIENTO N°19: TRÍCEPS BRAQUIAL.....	
42	
ESTIRAMIENTO N°20: TRÍCEPS BRAQUIAL.....	42
ESTIRAMIENTO N°21: TRÍCEPS BRAQUIAL.....	43
ESTIRAMIENTO N°22: PECTORALES.....	
43	
ESTIRAMIENTO N°23: PECTORALES.....	
44	
ESTIRAMIENTO N°24: PECTORALES.....	
44	
ESTIRAMIENTO N°25: ANTEBRAZOS.....	
45	

ESTIRAMIENTO N°26: EXTENSORES DE LA MUÑECA	45
ESTIRAMIENTO N°27: EXTENSORES DE LA MUÑECA	46
ESTIRAMIENTO N°28: FLEXORES DE LA MUÑECA	46
ESTIRAMIENTO N°29: PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA	47
ESTIRAMIENTO N°30: ESPALDA.....	47
ESTIRAMIENTO N°31: ROMBOIDE.....	48
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	49



INTRODUCCIÓN

Hoy en día el dolor de espalda es una de las mayores causas de agotamiento e inactividad física en los trabajos y en la vida cotidiana ya que muchos de las personas al notar este síntoma disminuyen su rendimiento simplemente por no provocar que el dolor aumente; siendo la mayor causa de afección el dolor cervical.

La columna cervical es sin duda el sistema articular más complejo del cuerpo humano. Posee 37 articulaciones distintas cuya función es el sostenimiento de la cabeza, así como garantizar una gran cantidad de movimientos respecto al tronco y destinados a controlar todos los órganos de los sentidos: la vista, el oído, el olfato y el gusto, así como el tacto y la propiocepción

Cervicalgia significa simplemente “dolor en la zona cervical de la columna”, por lo que no es un diagnóstico o nombre de ninguna patología en concreto, sino más bien un término descriptivo para referirse a dolor de cuello. Normalmente ese dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales y no siempre es debido a la artrosis (desgaste) de las articulaciones cervicales como se venía pensando. Los estudios científicos muestran que no existe relación entre la artrosis de columna y el dolor de columna cervical y la artrosis tiene la misma incidencia en personas con dolor que sin dolor.

Durante el episodio doloroso, la musculatura de la espalda se atrofia con facilidad y el propio dolor puede desencadenar su atrofia; después, aunque el dolor desaparezca, la atrofia puede permanecer y facilitar que reaparezcan nuevas crisis dolorosas.

Se busca con esta investigación identificar en qué consisten, cómo se aplican y cuáles son los efectos positivos que tienen algunas terapias orientales (acupuntura, moxibustión, acupresión, auriculoterapia y otras) y alopática preventiva como es la técnica de pausa activa, dentro del dolor cervical en personas sedentarias o con gran nivel de estrés diario.

Se hace un trabajo de tipo investigativo a través de diversas bibliografías, que permita contar con un criterio integral para el tratamiento de esta afección.

Para introducirnos en el tema, es inminente conocer que la columna vertebral es una de las partes más delicadas de nuestro cuerpo, razón por la cual antes de llevar un tratamiento que implique a la misma, hay que conocer en primera instancia a que órganos específicos afecta cada una de las 7 cervicales de las que consta la columna.

Para ello, mencionaremos a cada una de éstas cervicales y a los diferentes órganos o partes de nuestro organismo a lo que se encuentra íntimamente ligados.

- ✚ La **primera cervical o Atlas** tiene efecto directo con la glándula pituitaria, los huesos de la cara, el riego de la sangre en la cabeza, el cerebro, los ojos, el oído, cuero cabelludo y los nervios del sistema simpático.
- ✚ La **segunda cervical o Axis** en cambio influencia sobre los ojos, los senos del cráneo, los nervios ópticos y auditivos, la lengua, frente, huesos mastoides y el corazón.
- ✚ La **tercera cervical** afecta al oído externo, las mejillas, el rostro, los pulmones, dientes y el nervio trigémino.
- ✚ La **cuarta cervical** tiene íntima relación con los labios, la nariz, boca, pulmones, membrana mucosa y la trompa de Eustaquio.
- ✚ La **quinta cervical** influye en cambio con la faringe, las glándulas del cuello y las cuerdas vocales.
- ✚ La **sexta cervical** se relaciona con los hombros, los músculos de cuello, el plexo braquial y las amígdalas.
- ✚ La **séptima y última cervical** en cambio trata a la glándula tiroides, los codos, el plexo braquial y la bursa de los hombros.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Personas con dolor de espalda debido a las horas de trabajo en una misma postura; posturas inadecuadas prolongadas durante horas llevan inevitablemente a lo que se conoce como fatiga postural y los síntomas se pueden resumir en dolor y molestias: dolores a nivel cervical, contracturas musculares, parestesia en las extremidades (pérdida de sensibilidad).

La existencia de dolor en la región cervical está muy relacionada con el tipo de trabajo que se realice. Es frecuente en profesiones muy sedentarias. Esta falta de ejercicio lo que hace que los trabajadores tengan una musculatura muy débil en el cuello, resintiéndose con gran facilidad en cuanto se realiza un trabajo un poco más duro de lo habitual.

También es frecuente en aquellos oficios que exigen una gran sobrecarga de la musculatura cervical, debido a que trabajan muchas horas con el cuello inclinado hacia adelante. En este caso puede que la musculatura no sea débil pero el esfuerzo al que se le somete es mayor que su resistencia, apareciendo por ello el dolor. Ejemplo típico de estas profesiones son las mecanógrafas, las costureras y las personas que se encuentran en una cadena de montaje.

La edad es un factor determinante en el origen de la aparición de dolor en la columna cervical, de tal modo que hasta un 85% de la población por encima de los 65 años está afectada de artrosis, siendo el desgaste de las carillas articulares de la columna cervical quien producirá el dolor.

Los cambios artrósicos de la columna cervical en las primeras décadas de la vida son muy infrecuentes. Se podría afirmar que mientras que en gente joven o de mediana edad las causas de dolor cervical están muy relacionadas con los traumatismos y con las sobrecargas de la musculatura por la profesión o por problemas posturales, en la gente por encima de los 60 años la causa más frecuente de dolor es la artrosis cervical.

El desarrollo de las posturas inadecuadas trae consigo distintas patologías que al transcurrir del tiempo se hacen evidentes y molestas tales como: cifosis, lordosis, escoliosis entre otras.

La actitud postural que adoptan las personas que permanecen mucho tiempo sentados es sedante. Numerosos son los aspectos estructurales y fundamentales que influyen en la postura y su control; entre ellos la integridad y la relación de los sistemas corporales, el equilibrio muscular, la posición de ciertas articulaciones y el efecto que causa en las actividades.

Las dolencias crónicas reducen la capacidad de las personas y conducen a reacciones de estrés generalizadas.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Investigar y documentar el tratamiento integral para la Cervicalgia a través de algunas terapias orientales (acupuntura, moxibustión, acupresión, auriculoterapia y otras) y alopática preventiva como es la técnica de pausas activas, que puedan ser aplicadas en personas sedentarias o con gran nivel de estrés diario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✚ Tener conocimiento del dolor de la cervical
- ✚ Conocer la bioenergética y el uso de diversas terapias orientales que mejoren la calidad de vida de los pacientes e incluso sanen el desequilibrio
- ✚ Detallar tratamientos específicos por tipo de terapia para ser utilizados en la mejora y cura del dolor cervical.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por permitirnos la oportunidad de vida y de poder participar en este enriquecedor aprendizaje.

A nuestra familia, por su paciencia y apoyo incondicional.

A nuestra Tutora, Profesora Ángela Calvo quien nos apoyó en la revisión del contenido, además de haber formado parte del equipo que nos brindó su conocimiento y experiencias.

A nuestros compañeros de clase quienes siempre tuvieron palabras de estímulo para no abandonar la lucha.

A nuestros profesores, quienes en todo momento se esforzaron por darnos los conocimientos necesarios para poder lograr este objetivo.

A todos aquellos que de una u otra forma fueron estímulo con su ejemplo y tuvieron siempre palabras de ánimo y positividad para lograr las metas que nos trazamos en la vida.

Gracias.-

DIGITOPUNTURA



DIGITOPRESIÓN, DIGITOPUNTURA O ACUPRESIÓN PARA TRASTORNOS CERVICALES

¿Qué es la Digitopuntura y cuáles son sus beneficios?

Según la Medicina Tradicional China, existen 20 canales de energía que recorren el cuerpo sutilmente, llamados meridianos. Estos se conectan con todos los órganos del cuerpo para que el ser humano logre un equilibrio, manteniéndolos en armonía. Cada meridiano tiene diversas estancias o nodos, que suelen bloquearse o “intoxicarse”, produciendo un desequilibrio en nuestro campo energético, que se traduce en síntomas y enfermedades diversas, dependiendo de la zona del nodo y del tipo de energía que conduce el canal en cuestión.

La digitopuntura, derivada de la acupuntura china, se basa en presiones digitales sobre los nodos, reactivando la circulación energética y equilibrándonos eficazmente. Está indicada tanto para la prevención de las enfermedades como para el tratamiento de ellas. A través de esta terapia, el individuo mantiene su organismo en un mejor estado de salud y vitalidad, reforzando sus órganos internos y conservando su tono energético. La aplicación de este tipo de masaje puede ser realizada a personas de cualquier edad y estado, ya que no produce efectos secundarios, ni tiene contraindicaciones. Debido a que no se utilizan agujas, nunca resulta agresivo.

¿Cómo funciona?

La Digitopuntura funciona a través de los dedos, haciendo presión ya sea con la punta del dedo, el nudillo o el extremo posterior de un lápiz. Los expertos exploran el lugar, haciendo presión hasta encontrar el lugar exacto. Al comienzo puede sentirse una sensación de hormigueo en el cuerpo, pero al continuar utilizando la técnica se hace cada vez más leve. La presión ejercida en cada punto es de 15 a 30 segundos, asegurándose que sea el punto exacto donde se cree que existe el desequilibrio energético. Luego de la presión, se sentirá un alivio casi inmediato.

Es importante aclarar que lo más complicado de la técnica es encontrar los puntos indicados a tratar, por tanto sucede que algunos puntos no funcionan según cada organismo, por lo que es importante encontrar los puntos que son más efectivos. Una vez utilizados, permiten una total relajación así como una efectiva sensación de tranquilidad.

Beneficios de la Digitopuntura

En el caso particular del dolor cervical o la Cervicalgia es importante recordar, para ser efectivo en el tratamiento, que anatómicamente la columna cervical está compuesta por 7 vértebras cervicales. Ocupa el cuello y son las que gozan de mayor movilidad. Cada vertebra está constituida por un cuerpo, a los costados encontramos las apófisis transversas y en su visión posterior las apófisis espinosas.

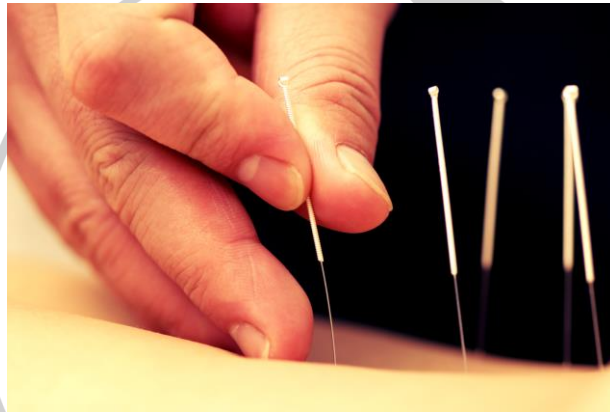
Generalmente los trastornos cervicales se deben a malas posturas, a tensiones emotivas, o bien, por pasar horas sentados por ejemplo: Sentados frente a la computadora; esto provoca que el cuello este tenso y en consecuencia estanca la circulación de Qi y de sangre y el cerebro no recibe el alimento adecuado. Estos problemas si no se los trata la persona comienza a sentir dolores de cabeza, mareos, insomnio, adormecimiento de muñecas, y su columna también comienza a degenerarse.

Para atender este desequilibrio energético (dolores en la región de la cabeza, cuello, nuca y hombro, como consecuencia de una Cervicalgia) a través de la terapia conocida de diversas maneras como: Digitopresión, Digitopuntura o Acupresión, se deben tratar los siguientes puntos:

- ✚ **3ID**. Localización: Borde cubital de la mano, cerrando la misma en la formación del pliegue.
- ✚ **7ID**. Localización: Cara postero-interna del antebrazo sobre el borde del cubito, a cinco distancias por encima del pliegue de flexión de la muñeca.
- ✚ **8ID**. Localización: Cara postero-interna del codo en un hueco a media distancia de la punta del olecranon.

- ✚ **9ID.** Localización: Cara posterior del hombro a la altura de la extremidad externa de la clavícula a nivel del pliegue posterior de la axila.
- ✚ **10ID.** Localización: En la prolongación del pliegue posterior de la axila debajo del acromión.
- ✚ **11ID.** Localización: Debajo del medio de la espina del omoplato.
- ✚ **12ID.** Localización: De la vertical del punto anterior por encima de la espina superior del omoplato.
- ✚ **13ID.** Localización: Siguiendo la dirección de la espina hacia la columna un punto por debajo.
- ✚ **21VB.** Localización: Borde superior del trapecio, en la mitad de la línea que va de la apófisis espinosa de la séptima cervical a la extremidad de la clavícula. Otra forma de ubicar este punto es realizando la llave. Es un punto importante del meridiano de VB. el dolor en esta zona nos dice que hay problemas de origen hepato-vesicular. Su presión es muy sedante en las contracturas.
- ✚ **15TR.** Localización: una distancia por detrás del punto anterior.
- ✚ **20VB.** Localización: a la altura de la apófisis mastoides, en un hueco por dentro de musculo esternocleidomastoideo.
- ✚ **10V.** Localización: por dentro del pilar de músculos del punto anterior.
- ✚ **11V.** Localización: A la altura de la primera vertebra dorsal, dos distancias por fuera. Es un punto especial para todo problema de origen óseo.
- ✚ **15IG.** Localización: Levantando el brazo en un hueco que se forma inmediatamente por delante del acromion

ACUPUNTURA



ACUPUNTURA

A objeto de presentar la terapia a través de la acupuntura para el tratamiento de la Cervicalgia y su efectividad en los resultados, resumimos un trabajo realizado en Cuba por los siguientes médicos: Dra. Tania Margarita Alcorta Rodríguez, Dra. Sheila León López y Msc. Alina Yamile Ayrado Núñez.

“Se realizó un estudio experimental tipo ensayo clínico fase II, en el Centro Provincial de Medicina del Deporte de la provincia Ciego de Ávila en el periodo comprendido desde enero hasta diciembre 2010, con el objetivo de demostrar la eficacia de la acupuntura en pacientes con el diagnóstico de cervicalgia aguda. El universo de estudio estuvo representado por todos los pacientes con el diagnóstico de cervicalgia aguda y con edades comprendidas entre 15-35 años, remitidos desde la consulta de Fisiatría de nuestro centro, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, exclusión, salida y diagnóstico”

Con respecto a lo anterior en el estudio quedó demostrado que la acupuntura es eficaz como método terapéutico en el tratamiento de la cervicalgia aguda, eliminado paulatinamente el dolor hasta desaparecer, la incapacidad funcional muestra mejoría ostensible en aquellos pacientes que recibieron tratamiento acupuntural y las reacciones adversas que se presentan durante el tratamiento con acupuntura son leves, escasas y sin repercusión en la salud del paciente.

La Medicina Natural y Tradicional en los últimos tiempos ha tomado gran desarrollo, en particular disciplinas como: la acupuntura, digitopuntura, masajes, microsistema, fitoterapia, homeopatía, entre otras, que resultan de utilidad para el tratamiento de síndromes de dolor crónicos que se manifiestan rebeldes al tratamiento convencional.

La acupuntura es una antigua técnica de medicina tradicional china. Su meta es prevenir y curar ciertas enfermedades y condiciones insertando agujas muy finas en diferentes partes del cuerpo, (Meridianos o canales) estimula la habilidad del cuerpo a resistir o a vencer a las enfermedades o a las condiciones corrigiendo los desequilibrios. La acupuntura también

ayuda a que el cuerpo produzca elementos químicos que disminuyen y eliminan las sensaciones dolorosas. En encuestas realizadas en 1992 se mostró que un tercio de la población de Estados Unidos utiliza algunos de los tratamientos alternativos.

La Acupuntura ha demostrado ser en diferentes investigaciones clínicas bien controladas, un método capaz de aliviar o suprimir el dolor y un proceder prácticamente inocuo y económico. La fácil manipulación y traslado de los equipos e instrumental necesario, hace que pueda ser aplicada en cualquier lugar, aún en condiciones difíciles como la guerra o en zonas rurales.

Para complementar el estudio transcrito en las páginas anteriores, queremos exponerles un estudio sobre dolor cervical publicado por Hu Chaowei y Zhang Huanli (Hospital de Restablecimiento de Jinmen, Hubei, China).

“Se efectúa el tratamiento sobre 100 personas de las cuales 64 se curaron con una sola sesión, 20 con dos sesiones, 9 con tres sesiones, 4 con cuatro sesiones y 3 casos sin resultados. La eficacia total del tratamiento alcanzó el 97%.”

Para ello se utilizaron solo tres puntos de acupuntura:

- ✚ **10R(Yin Gu)**, para los sujetos que tienen dificultad para inclinar el cuello hacia delante o hacia atrás.
- ✚ **10IG(Shou San Li)**, para los que se ven impedidos en girar el cuello hacia los lados.
- ✚ **3TR(Zhong Zhu)**, para los que tienen dificultad en encorvar el cuello hacia el lado derecho o el izquierdo.

Se realiza la puntura en el paciente en los puntos indicados o solo en aquellos en el que el dolor es afín a su prescripción, como por ejemplo el 10R en el dolor del cuello al movimiento hacia delante y hacia atrás. Mientras se inserta la aguja al paciente se le hace mover la zona afectada para crear un buen flujo de energía en la zona y eliminar el dolor y el terapeuta efectúa unos movimientos con la aguja para estimular la energía hasta que el

paciente nota la sensación de Qi, una sensación de calor o de entumecimiento que recorre la zona desde la inserción de la aguja.

Además de los 3 puntos descritos anteriormente por el estudio realizado por Hu Chaowei y Zhang Huanli (Hospital de Restablecimiento de Jinmen, Hubei, China). Se puede proponer adicionalmente:

- Abrir con **3ID** y cerrar con **62V** como dupla.
- Colocar el **60V** como punto antiálgico cuando el dolor es insoportable, también llamado unto aspirina.

En casos de cervicalgia también es interesante la combinación de diferentes técnicas. Se puede utilizar la acupuntura, junto a la electroterapia o electroacupuntura que mezcla la corriente analgésica con las agujas en los puntos clave y se utiliza esta técnica cuando el dolor es crónico y muy fuerte, el resultado es inmediato en la disminución del mismo. Al usar estas técnicas y agregar las tracciones cervicales, se consigue la libre circulación de sangre por las arterias y las venas y se regula el Qi (la energía), eliminando el estancamiento y por consiguiente el dolor.

MOXIBUSTION



MOXIBUSTION

La moxibustión es una práctica de la medicina oriental. Es un tratamiento que utiliza los mismos puntos que la acupuntura, pero a diferencia de ésta, utiliza el calor como herramienta para aliviar tensiones, usado como agente físico. El calor es transmitido al quemar el tabaco o el polvo que se le denomina también “moxa”, que viene de la planta conocida con el nombre de Artemisa (*Artemisia Vulgaris*).

Existen dos tipos de técnicas que pueden ser utilizadas en este tratamiento:

- ✚ **Moxibustión directa:** consiste en colocar sobre el punto de acupuntura, un cono de moxa del tamaño de un grano. Esto es encendido y colocado por el terapeuta sobre la piel del paciente y se retira antes de que pueda quemarlo. Se experimenta una confortable sensación de calor que penetra profundamente en la piel.
- ✚ **Moxibustión indirecta:** Se trata de calentar los puntos de acupuntura desde una cierta distancia. Una manera de hacerlo es quemando uno de los conos de moxa sobre la cabeza de una aguja de acupuntura insertada en determinados puntos, de esta manera se transmite el calor a través de ella.

Otra forma es utilizando la moxa envasada en forma de cigarrillos o habanos. Estos se encienden y se pasan a una cierta distancia de la piel.

Ambas técnicas tienen como fin estimular los puntos conocidos en la acupuntura para estimular el flujo del Qi o energía vital, buscando de generar un bienestar para el paciente. En consecuencia y en el caso particular de la Cervicalgia, se puede complementar la Acupuntura, utilizando Moxa en los mismos puntos identificados.

AURICULOTERAPIA



AURICULOTERAPIA

La Medicina Tradicional China ha demostrado durante siglos su efectividad en el tratamiento de los desórdenes del organismo a distintos niveles. El planteamiento de salud desde su perspectiva es muy amplio, y abarca, además del funcionamiento de los distintos órganos y sus sistemas, el equilibrio también energético y espiritual.

Con el término auriculoterapia se describe el método de estimulación de puntos concretos en la oreja. Aunque se ha identificado como una de las técnicas de tratamiento usadas desde la antigüedad en China, su uso se ha extendido en occidente desde que el Dr. Paul Nogier, en los años 50 del pasado siglo fue capaz de hacer el primer mapa de puntos auriculares. Al igual que la acupuntura, parece tener influencia sobre el metabolismo de los órganos, sin embargo, la mayor parte de los estudios se centran en su evaluación como técnica de tratamiento del dolor.

La terapia de la oreja o Auriculoterapia es muy sencilla de manejar, con resultados rapidísimos. No necesita un lugar especial para su tratamiento, es muy útil en los primeros auxilios así como en las enfermedades crónicas orgánicas y psicosomáticas.

Las enfermedades psicosomáticas o efectos que provoca un órgano o área afectada o enferma, se manifestarán por síntomas, enviándolos normalmente a las zonas en que trataremos el problema (en este caso la oreja) por medio de la aplicación de agujas, tachuelas o balines con un mensaje de curación hacia el órgano o área afectada. Pero, no solamente será un mensaje físico, por el movimiento o presión que realicemos sobre la parte tratada de la oreja, sino que debemos considerar a esa zona un medio por el cual expresamos nuestro deseo e intención de curar. Este deseo o intención de curar es una parte primordial de la Auriculoterapia.

Desde hace muchos siglos, los orientales practicaban la acupuntura y sabían que cuando un órgano se enferma, aparecen distintas señales de esto, como zonas pálidas, lunares, granos,

manchas, etc., exactamente en el sitio de la oreja que corresponde a ese órgano o área afectada, y que desaparecerá al mismo tiempo que la afectación.



El naturópata, al observar o palpar estos sitios, puede encontrar puntos dolorosos, más sensibles que otros, granos, zonas más cálidas o más frías, deformaciones, etc., los que le ayudarán a formarse un diagnóstico y/o tratamiento adecuado. Es interesante hacer notar que esta terapia se maneja de acuerdo a los mismos principios que la medicina tradicional china, o la ley de los Cinco Elementos.

Contraindicaciones de este tratamiento:

Es importante observar que existen algunas afecciones que no pueden ser tratadas con esta terapia como son:

- ✓ La auriculoterapia no debe ser practicada a la mujer embarazada, sobre todo, si en embarazos anteriores ha sufrido de abortos espontáneos o parto prematuro.
- ✓ En caso de sabañón o inflamación de la oreja, está prohibida esta terapia para prevenir la difusión de la inflamación.
- ✓ Antes de iniciar la auriculoterapia, se debe observar siempre la piel del paciente, ya que varía en verano o invierno. La piel de un anciano no es la misma que la de un niño. Hay que prestar mucha atención a estas distinciones individuales.

- ✓ Durante el examen, no se debe golpear, arrugar o estirar la oreja para evitar lastimar la piel.

Al igual que en el tratamiento a través de la Acupuntura, quisimos revisar investigaciones realizadas por médicos alopáticos que decidieron investigar el efecto de la Auriculoterapia sobre la Cervicalgia, obteniéndose lo siguiente:

Fuente: MEDICINA NATURISTA, 2011; Vol. 5 - N.º 2: 100-106

I.S.S.N.: 1576-3080

Auriculoterapia y dolor cervical: Revisión Bibliográfica y Práctica Clínica

Doctores: Carnes Verge, Anna Rachael, Pablo Saz Peiró

“El objetivo de este trabajo es el de examinar la efectividad de la auriculoterapia como tratamiento coadyuvante a la fisioterapia osteoarticular (osteopatía) en el tratamiento del dolor cervical crónico. Para ello se ha realizado una revisión de artículos al respecto, relacionando luego las conclusiones con las extraídas de la práctica clínica de la autora. Para dicha práctica, se realizó una sesión de tratamiento combinado de ambas terapias, a 5 mujeres de entre 30 y 45 años de edad, comparando los resultados 7 días después, con otras 5 mujeres del mismo rango de edad, que habían recibido sólo el tratamiento osteoarticular”

De la revisión científica se extrae que la auriculoterapia es eficaz en el tratamiento del dolor de espalda, conclusión que avala los resultados de la práctica clínica: Estos muestran mejores resultados en el tratamiento combinado de fisioterapia osteoarticular con esta técnica, que en el de sólo fisioterapia osteoarticular.

Los principios de la auriculoterapia según Nogier son:

- 1) El pabellón auricular tiene una inervación que comprende ciertos puntos que al ser estimulados tienen una acción sobre el organismo.
- 2) Los puntos de la oreja se encuentran organizados en una somatotopía particular.

Aplicación de la auriculoterapia

El método de estimulación auricular más extendido es el procedimiento auricular semipermanente. Este procedimiento incluye las agujas semipermanentes (chinchetas) y las bolitas auriculares, que pueden ser de acero inoxidable o pequeñas semillas embebidas en una solución herbaria, mantenidas en el punto deseado por medio de una cinta adhesiva. También se les llama semillas auriculares, esferas iónicas, granos de shenmen vaccaria o perlas otoacupunturales. En la acupuntura auricular china, las semillas de la planta de vaccaria se han transformado en un reemplazo popular de las agujas auriculares, y son utilizadas como método único de estimulación.

En cuanto a los puntos de tratamiento escogidos, en los cuatro ensayos (no hay definición al respecto en el metanálisis) coinciden en la estimulación de los puntos Shenmen y Riñón, variando los demás en función del grupo a tratar. Se justifica el punto Shenmen por ser la referencia para el tratamiento analgésico en general. El punto Riñón, se justifica por tratarse en los cuatro casos de tratamiento de la lumbalgia, en la que el buen funcionamiento de este órgano favorecería la recuperación.

“En los artículos revisados los resultados concluyen que la auriculoterapia disminuye el dolor, reduce la ingesta de medicación y mejora la funcionalidad. En los estudios del tratamiento aplicado a personas mayores, cabe resaltar como dato interesante, que después del tratamiento se evidencia una mejora del estado general de salud”

La auriculoterapia puede ser una herramienta muy valiosa para el fisioterapeuta osteoarticular en el tratamiento del dolor cervical crónico. La combinación de ambas terapias dentro de una consulta integral, acerca más al profesional hacia el objetivo conjunto de restablecer el equilibrio y mejorar la sintomatología, en la búsqueda de recuperar el equilibrio de la salud física y emocional.

Serán necesarios estudios posteriores con muestras mayores para confirmar esta conclusión.

OTROS TRATAMIENTOS



OTROS TRATAMIENTOS O REMEDIOS POPULARES

Seis (6) remedios para el dolor de cuello:

- Preparar un baño con una infusión de tres cáscaras de naranja, cuatro hojas de lechuga y dos cucharada de miel los cuales deben ser mezclados en medio litro de agua y luego hervidos durante 20 minutos. Esta infusión luego debe ser añadida al agua de la tina de baño. Este baño relajante ayudará mucho si el dolor de cuello tiene es causado por tensión.
- Deslizar varias veces, de derecha a izquierda, una toalla empapada con aceite de mejorana o romero en el cuello.
- Preparar una cataplasma con un pedazo de tela de algodón limpio y varias gotas de tintura de árnica para aliviar el dolor.
- Masajear el cuello dos veces al día con la mezcla de media cabeza de ajo triturada con una barrita de alcanfor.
- Aplicar en el cuello una bolsa plástica que contenga hielo picado cubierta en una funda (una toalla de paño es demasiado gruesa para transmitir efectivamente el frío) si el cuello ha recibido alguna pequeña lesión para reducir la inflamación. Una vez se ha disminuida ésta, aplicar una toalla empapada en agua caliente por 10 minutos.
- Aplicar, por 2 minutos, una presión con los dedos sobre la zona del cuello donde se siente el dolor. Esto ayuda a reducir el dolor significativamente.

Recomendaciones:

Algunas recomendaciones para las personas que sufren de dolores de cuello son los siguientes:

1. Dormir en un colchón firme. Si al despertar el cuello está rígido o adolorido, el culpable pudiera ser el colchón. Se aconseja usar un colchón firme para mantener horizontal la cabeza
2. Evitar las almohadas demasiado gruesas. Las almohadas muy gruesas causan dolor de cuello. Por ello, se aconseja usar almohadas de espuma desmenuzada en lugar de las de espuma de goma sólidas. Otra buena opción consiste en adquirir una almohada cervical las cuales dan el debido apoyo al cuello Inclusive, existen

personas con dolor de cuello que siente mejora con el solo hecho de dormir horizontalmente sin almohada

3. Sentarse en una silla firme. Debido a que la espina dorsal incluye los huesos en la base del cráneo, el sentarse en una silla que no proporcione el soporte adecuado aumentará las posibilidades de tener dolor de cuello
4. Usar una toalla como soporte. Se puede enrollar una toalla y colocarla en la base de su espalda cuando se está sentado con el fin de alinear mejor la columna vertebral y el cuello
5. Acomodar la posición del monitor de la computadora. Si es necesario trabajar todo el día frente a un ordenador, resulta conveniente que la pantalla sea colocada al nivel de la vista para que el cuello descansa y se evite así una posición inadecuada
6. Levantar las cosas con cuidado. Es importante levantar de manera correcta los objetos. Para ello, se debe doblar las rodillas y mantener erecta la espalda mientras coloca el objeto entre sus pies, que deben estar separadas. Luego, se levanta el objeto, manteniéndolo lo más próximo posible a su cuerpo
7. Evitar usar zapatos de tacón alto, ya que desvía la columna y hace que el cuello sobresalga hacia delante.

Nueve (9) remedios para el dolor de espalda:

- Se puede realizar masajes de alcohol de romero el cual se elabora al meter en un frasco 2 ramas de romero fresco con un litro de alcohol de frías (farmacia). Se deja reposar por 7 días y, pasado ese tiempo, se dar frías verticales, pellizcos, palmaditas, pulgares a ambos lados de la columna.
- Se puede dar fomentos caliente y lavado con esponja, ya que el dar calor en la espalda también da alivio inmediato a los dolores de espalda.
- Aplicar aceite de hipérico sobre la zona de la espalda donde se siente dolor. Para confeccionar este aceite se debe llenar una botella con flores y brotes de hipérico y se añade aceite. Se debe dejar reposar por tres semanas. Es excelente para eliminar los dolores de espalda originados por tensiones.

- Los asanas de Yoga son también remedios que se pueden utilizar a la hora de combatir los dolores de espalda. Los asanas de Yoga son bhujangasana, shalabhasana, halasana, uttanpadasana y shavasana.
- Confeccionar una almohadilla de castañas. Para ello se debe pelar castañas de indias frescas y se muelen. Luego, se rellena una funda de cojín y se coloca sobre la zona adolorida.
- Friccionar, el área adolorida, con aceite esencial de espliego, mejorana o hisopo.
- Hervir 2 cucharadas de hojas de salvia en 1 litro de agua durante 10 minutos. Retirar del fuego, refrescar y beber 3 veces al día.
- Hervir, por 20 minutos, 50 gramos de artemisa en un litro de agua Retirar del fuego y dejar refrescar. Luego, aplicar sobre el área afectada mediante compresas tibias de esta infusión.
- Llenar una botellita de vidrio con tapa hermética con algunas flores frescas de manzanilla y después agregar un poco de aceite de oliva hasta que éste cubra las flores. Tapar bien y dejar al sol durante 2 semanas, y después guardar en el refrigerador para usarla cada vez que surja el dolor. Entibiar antes de frotarlo bien sobre la piel.

Otras recomendaciones:

- Invertir en un colchón nuevo (ortopédico) Un colchón suave y de poca consistencia puede contribuir al desarrollo de problemas de la espalda Si no se puede comprar un colchón nuevo, consiga una pieza de madera de Plywood de tres cuarto de pulgada (1.90 centímetros) de grosor la cual debe ser colocada ubicada entre el colchón y el marco de resortes de la cama.
- Dormir de medio lado y en posición fetal. La mejor posición para que su espalda no sufra a la hora de dormir es de medio lado apoyando la cabeza en una almohada no muy alta, con las rodillas flexionadas y, si puede, con una almohada delgada entre ellas. Igualmente, adecuado consiste en dormir boca arriba, pero es necesario colocar una almohada gruesa debajo de las rodillas y una delgada y pequeña en el área lumbar. Se debe evitar dormir boca abajo, pero en caso que deba hacerlo, es

necesario poner una almohada pequeña en el abdomen y otra a la altura de los tobillos.

- Evitar levantarse de golpe de la cama. Es mejor para la espalda colocarse de medio lado, apoyar el brazo que queda libre en el borde de la cama, bajar una pierna primero y luego la otra e incorpórese lentamente hasta sentarse en la cama. Luego debe ponerse de pie.
- Evitar el uso de zapatos de tacón alto, ya que puede repercutir paulatinamente en los arcos naturales de la espalda.
- Usar un cojín ergonómico si permanece mucho tiempo en asientos de automóviles o de la oficina. El cojín debe ser pequeño y ubicado de forma tal que pueda brindar soporte a la espalda. En este sentido, la posición más conveniente es aquella que la espalda puede recostarse con un ángulo de unos 110 grados. Además, es recomendable si se sienta por muchas horas que se levante y camine periódicamente.
- Cuidar la forma de levantar los objetos. Al cargar, doble las rodillas, no la espalda. Realice el esfuerzo con las piernas y mantenga los objetos cerca del cuerpo (hasta la altura del pecho).
- Cuando la carga es pesada, pida ayuda y planee su trabajo antes, de tal forma de evitar movimientos repentinos y traslados de carga excesiva. Dé pasos seguros.



MANUAL
FISIOTERAPÉUTICO DE
PAUSAS ACTIVAS

PRÓLOGO:

Este Manual Fisioterapéutico de Pausas Activas está dirigido al uso para fortalecer el auto cuidado humano. Está dirigido en general a una población sedentaria donde su ocio sea el permanecer largo período de tiempo en la posición sedente; a través de la aplicación de las técnicas de estiramientos musculares.

Este Manual con bases educativas se considera como un proceso integrador, es decir, Teórico-Práctico orientado Al cuidado humano, es decir, a los fenómenos relacionados con la asistencia y conducta de apoyo y capacitación dirigidas al individuo o grupo con necesidades reales o potenciales para atenuar o mejorar la situación humana o modo de vida y también porque la salud representa el máximo estado de bienestar físico, mental y social.

RECOMENDACIONES:

Aparte de la mejora en la flexibilidad, necesaria en la práctica de cualquier deporte, se pueden destacar otras ventajas en la realización habitual de ejercicios de estiramiento:

1. Optimización del aprendizaje de la fibra muscular, habida cuenta de que éste se va a realizar con mucha más efectividad y menos esfuerzo
2. Disminución del riesgo de lesiones, sobre todo esguinces y desgarros musculares
3. Reducción drástica de los problemas de espalda
4. Disminución de los problemas musculares derivados de sobrecargas por excesivo trabajo o largas jornadas laborales
5. Disminución de la tensión muscular necesaria para realizar el estiramiento y, consecuentemente, menor fatiga y mayor rendimiento
6. Incremento de la relajación física y psíquica, sobre todo después de una jornada laboral o altas de stress de cargo.

Antes de pasar a describir pormenorizadamente los ejercicios de estiramiento es conveniente saber que, sobre todo cuando no se han realizado nunca, es normal la aparición de dolores o molestias, debidas a la falta de actividad previa de los músculos que estamos estirando.

Para evitar o reducir al máximo estos dolores y molestias hay que tener muy en cuenta lo siguiente:

1. Se debe diseñar al paciente, un programa de estiramientos que comprenda un aumento paulatino de la velocidad con que se realiza el ejercicio de una sesión a la siguiente y un aumento paulatino de la velocidad dentro de la misma sesión
2. El paciente, por supuesto, debe realizar estiramientos con regularidad, no sólo en cada jornada laboral, sino en casa. Recordemos que la interrupción del programa de estiramientos por un periodo no previsto en él, conlleva empezar de cero cada vez que se reanude
3. Se debe conocer y comprender bien la técnica correcta a aplicar en cada estiramiento
4. Estos ejercicios deben acompañados del entrenamiento de la fuerza, la velocidad, la resistencia, el equilibrio y la agilidad, para que tengan mayor efectividad
5. No se deben realizar estiramientos cuando exista osteoporosis, lesión, infección, inflamación, esguince o se haya padecido una rotura reciente muscular u ósea en la zona a estirar
6. No se deben realizar estiramientos en una zona en la que un hueso, por malformación o por constitución, bloquea el movimiento, ni cuándo se ha perdido estabilidad en la articulación, ni cuando se nota que ha habido una pérdida repentina de la movilidad o el rango articular
7. Se debe parar siempre el estiramiento cuando se sienta un dolor agudo en la articulación o músculos implicados
8. Como es natural, en caso de duda se debe consultar siempre a un especialista.

ESTIRAMIENTOS PRÁCTICOS:

Una jornada laboral sentado en una silla deja al cuerpo agotado y con la musculatura contracturada, por eso es conveniente cada hora descansar y estirar los músculos principales, tu cuerpo te lo agradecerá.

Estiramiento N°1: ACTIVO

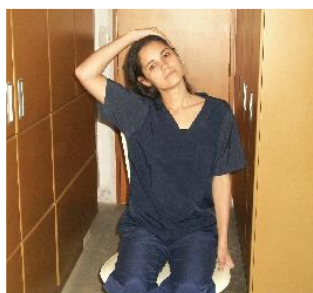
Siéntese en una silla y agarre los bordes de la misma con ambas manos, se inclina la cabeza hacia un lado hasta que sienta el estiramiento en la zona contra lateral del cuello, se mantiene el estiramiento por 20 segundos y lo realizamos en el otro sentido.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°2: PARTE LATERAL DEL CUELLO

Siéntese en una silla y agarre con una mano el borde de la misma para bloquear el hombro de ese mismo lado. Con la mano contraria agárrese la cabeza, pasando la mano por encima de la cabeza. Espire el aire lentamente y tire de la cabeza hacia el hombro. Repita el ejercicio con el otro lado.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°3: PARTE LATERAL DEL CUELLO

Colóquese de pie o siéntese, con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo. Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo. Tire suavemente del codo para intentar llevarlo hasta la mitad de la espalda.



De esta forma el hombro de ese lado quedará bloqueado. Espire el aire lentamente y ladee la cabeza hacia el lado contrario al hombro bloqueado. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°4: PARTE ANTERIOR DEL CUELLO

Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Espire el aire lentamente, mientras tira con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°5: PARTE POSTERIOR DEL CUELLO

Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible. Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. (Precaución con este ejercicio, evitar hacerlo personas que sufren de neuralgias, compresiones nerviosas en cervical)

Estiramiento N°6: ROTACIÓN DEL CUELLO

Siéntese en una silla y agarre con una mano el borde de la misma para bloquear el hombro de ese mismo lado. Con la mano contraria empuje el lado del mentón hacia ese mismo lado mantenga mientras hace uso de la respiración durante 10 segundos, sin mover el tronco.



Espire para volver a la posición de inicio, hágalo suavemente. Repita al otro lado.

Estiramiento N°7: PARTE POSTERIOR DE LA CABEZA

Siéntese en una silla con la espalda recta, y con ambas manos lleve su mentón hacia atrás, mantenga mientras respira. Durante 10 segundos.



Espire para volver a la posición de inicio, hágalo suavemente.

Estiramiento N°8: PARTE INTERNA DEL HOMBRO

Siéntese en la esquina de un banco o en una banqueta de bordes cuadrados y coloque las manos entre las piernas agarrando el borde del asiento. Estire los brazos y gire los hombros hacia fuera. Espire el aire y, lentamente, desplace el peso del cuerpo sobre los brazos e inclínese hacia un lado. Vuelva a la posición recta, espire de nuevo el aire y, lentamente, inclínese hacia el otro lado.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°9: PARTE LATERAL DEL HOMBRO

Este ejercicio lo puede hacer sentado o de pie. Eleve un brazo a la altura del hombro, flexione el antebrazo y llévese la mano hacia el hombro contrario. Sujete el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. Espire el aire y, lentamente, tire del codo con la mano. Deje que el codo vuelva a su posición normal. Estire el antebrazo, continuando con la mano opuesta la sujeción del codo. Espire el aire y, lentamente, tire de nuevo del codo con la mano. Realice el ejercicio con el hombro opuesto. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Estiramiento N°10: SERRATOS

Siéntese en una silla, sin mover la parte inferior del cuerpo y con los dos pies apoyados en el suelo, lleve su hombro en dirección hacia la rodilla contraria como lo indica la foto, mantenga esa posición unos 15 o 20 segundos e inspire el aire y vuelva a la posición inicial, repita con el otro lado.



Estiramiento N°11: PARTE LATERAL DEL HOMBRO

Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo. Espire el aire lentamente, mientras tira suavemente del codo para llevarlo hasta la mitad de la espalda. Repita la actuación con el otro lado.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. En caso de no alcanzar el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo.

Estiramiento n°12: ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (PARTE POSTERIOR)

Colóquese sentado o de pie, con uno de los brazos flexionado por delante del cuerpo, el codo a la altura del pecho y el antebrazo vertical. Flexione y eleve el otro brazo hasta que el codo correspondiente pueda sujetar el codo contrario por debajo de él y entrelace los antebrazos de forma que la mano que queda más baja sujete la muñeca contraria. Espire el aire lentamente, mientras tira de la muñeca hacia abajo y hacia fuera. Repita la acción con el lado contrario.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°13: ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (PARTE POSTERIOR)

Colóquese sentado en una silla que tenga el respaldo resistente o un banquillo pegado a la pared. Uno de los brazos reposará relajado a lo largo del cuerpo, el otro estará flexionado por detrás del tronco de forma que la mano quede en la cintura. Gire la cabeza hacia el lado del brazo flexionado y, Espire el aire lentamente, mientras rota el tronco hacia ese mismo lado.

Para aumentar el estiramiento, hacia el final del ejercicio, empuje ligeramente el codo contra el respaldo de la silla, rotando un poco más el tronco. Repita el ejercicio con el otro lado.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°14: ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (PARTE POSTERIOR)

Colóquese de pie, con los brazos flexionados por detrás del cuerpo y las palmas de las manos juntas, los dedos hacia abajo, pegadas a la espalda. Inspire aire lentamente y gire las muñecas, de forma que los dedos se dirijan ahora hacia arriba, desplazando los codos hacia atrás.



Estiramiento N°15: EXTENSORES DE LOS HOMBROS

En posición sedente o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás. Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida. Es decir, poniendo una palma contra la otra, estirando los brazos hacia arriba haciendo presión en las manos.



Estiramiento N°16: EJERCICIO TRIPLE

Con los brazos estirados por encima de la cabeza, tirar primero hacia atrás y hacia arriba. Luego hacia un lado y luego hacia el otro lado.



Estiramiento N°17: BÍCEPS BRAQUIAL

Colóquese de pie al borde de una puerta. Agarre con una mano pronada y el pulgar hacia abajo el marco, con el brazo extendido y en rotación interna. Mantenga el brazo contrario relajado a lo largo del cuerpo y la pierna correspondiente recta, apoyando en ella el peso del cuerpo, mientras la otra pierna (la correspondiente a la mano que agarra el marco de la puerta) está algo adelantada y con la rodilla ligeramente flexionada. Espire el aire lentamente, mientras intenta girar el brazo hacia arriba, como indica la flecha de la figura, sin dejar de agarrar el marco y manteniendo el brazo extendido.



Realice el mismo ejercicio con el lado contrario. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°18: BÍCEPS BRAQUIAL (activo)

Colóquese sentado con un brazo flexionado 90°, apoyado el codo correspondiente en una mesa. Agarre la muñeca con la mano contraria. Espire el aire lentamente, mientras con la mano intenta bajar la muñeca hasta la superficie de la mesa, a la vez que contrae el bíceps (esto es lo que se conoce como contracción excéntrica). Cuando el brazo esté extendido por completo, mantenga el estiramiento por unos segundos y después relaje el bíceps. Realice el ejercicio con el otro brazo.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°19: TRÍCEPS BRAQUIAL

Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie. Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria. Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo. Repita el ejercicio con el brazo contrario.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°20: TRÍCEPS BRAQUIAL

Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Lleve el otro brazo por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que llegue a entrelazar los dedos de ambas manos. Inspire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios. Repita el ejercicio con el otro lado.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. Este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared.

Estiramiento N°21: TRÍCEPS BRAQUIAL

Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Con la otra mano coja una toalla y lleve el brazo correspondiente por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que pueda asir la toalla con la otra mano, en un agarre lo más corto posible. Inspire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios. Repita el ejercicio con el otro lado.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. Este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared.

Estiramiento N°22: PECTORALES

Siéntese en una silla cuyo respaldo le llegue, como máximo a la mitad de la altura del tronco, con ambas manos entrelazadas por detrás de la cabeza y los codos en la línea de los hombros. Coloque sobre el respaldo de la silla una toalla doblada, para evitar hacerse daño durante el ejercicio. Inspire aire mientras inclina la parte superior del tronco hacia atrás, por encima del respaldo de la silla y empuje los brazos también hacia atrás, como si quisiera juntar los codos.



Estiramiento N°23: PECTORALES

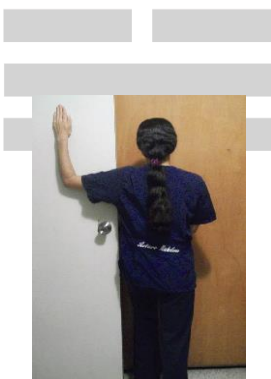
Colóquese de pie frente al borde de una puerta de forma que pueda apoyar el antebrazo en el marco, como muestra la figura. Coloque también los pies como indica la figura, un pie adelante del otro. Eleve el codo dejándolo por debajo de la altura de los hombros y los antebrazos en la vertical, formando, con el brazo, una “V”. Apoye el antebrazo en el borde de la puerta. Espire el aire lentamente, mientras inclina todo el cuerpo hacia delante y mantenga por 15 a 20 segundos. Deberá sentir el estiramiento en la porción clavicular de los músculos pectorales.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia y repítalo en el otro brazo.

Estiramiento N°24: PECTORALES

Colóquese de pie frente al borde de una puerta de forma que pueda apoyar el codo, de tal forma que la mano quede por detrás de la cabeza y los codos a la altura de los hombros. Coloque también los pies como indica la fotografía, uno delante del otro. Espire el aire lentamente, mientras inclina todo el cuerpo hacia delante. Mantenga la posición durante 15 o 20 segundos.



Mientras usted inspira aire en abundancia regrese lentamente a la posición inicial y repita el estiramiento en el otro brazo.

Estiramiento N°25: ANTEBRAZOS

Sobre todo este ejercicio es bueno para aquellos que pasen mucho tiempo delante del ordenador, porque los brazos se acostumbran a estar en la misma posición y los músculos acaban por engarrotarse. Con el brazo estirado flexionamos la muñeca y empujamos ligeramente con la otra mano hasta que sintamos el estiramiento. También podemos hacer el ejercicio con la muñeca en extensión.



Estiramiento N°26: EXTENSORES DE LA MUÑECA

Colóquese de pie, con los brazos estirados hacia abajo, de forma que se toquen los dorsos de las muñecas. Espire aire lentamente mientras rota las muñecas y las manos a la vez de forma que las palmas de las manos miren hacia fuera.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°27: EXTENSORES DE LA MUÑECA

Colóquese de pie, apoyadas las manos en la pared o alguna superficie dura, sobre el dorso, a la altura de los hombros, con las muñecas flexionadas y los dedos dirigidos hacia el suelo.

Espire el aire lentamente, mientras inclina el cuerpo hacia la pared.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°28: FLEXORES DE LA MUÑECA

Coloque las manos al frente, a la altura y cerca del tronco, con los dedos hacia arriba, de forma que con la base de una muñeca pueda presionar sobre los dedos de la mano contraria. Espire el aire lentamente, mientras presiona los dedos hacia atrás. Repita el ejercicio con la otra mano.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°29: PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA

Colóquese de pie, a una distancia aproximada de un metro, de una barra horizontal o cualquier otro asidero o superficie que le permita sujetarse con las manos. Este asidero debe estar situado a una altura intermedia entre sus hombros y sus caderas, correspondiente a la posición erguida. Extienda los brazos sobre la cabeza y agárrese a la barra, flexionado el tronco y manteniendo brazos y piernas estirados y la espalda plana. Espire el aire y, lentamente, arquee la espalda intentando bajar los hombros. En esa posición, si rota la pelvis hacia arriba, conseguirá estirar también la región lumbar.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Estiramiento N°30: ESPALDA

Siéntese en una silla, giramos lentamente el tronco, sin mover la parte inferior y con los dos pies apoyados en el suelo, hasta que tocamos el lateral de la silla. Nos ayudamos de la silla para seguir girando un poco más. Este ejercicio estirará los músculos de la zona dorsal, aguantaremos la posición de 15 a 20 segundos para cada lado. Importante no forzar la rotación del tronco. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Estiramiento N°31: ROMBOIDE

Siéntese en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y los codos bajos, cruzando las manos por debajo de las piernas para agarrar, con cada una de ellas, la rodilla contraria, tal como muestra la imagen.

Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia delante y tira hacia atrás de los muslos, manteniendo los pies estirados y los talones apoyados en el suelo. Arquee la espalda para intensificar el estiramiento, que habrá de sentirse entre las escápulas.



Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Repetir esta rutina 2-3 veces durante la jornada de trabajo mantiene tus músculos a tono y no se atrofian tanto, al estar 8-10 horas en la misma posición.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Radio Nederland Wereldomroep la emisora internacional holandesa (24 abril 1999)
Artículo: Los peligros de la espalda.
2. Quesada Castro, María del Rocío y Villa Arenas, William. Estudio del trabajo: Notas de clase. 1era edición 2007. Editorial ITM. Medellín.
3. McAtee Robert y Charland. Estiramientos facilitados. Editorial Panamericana. 3ra edición (2010).
4. Giner, Esteve y Chico. Dolor de Espalda, Guía de Actuación clínica. Alicante 2002.
5. Real Academia Española. (2008). Diccionario de la lengua española. Vigésimo segunda Edición.
6. Ciencia & Trabajo (2007) año 9 numero 19. Molestias musculo esqueléticas.
7. Mc Cormick, Ernest J. Ergonomía. Editorial Gustavo Gili S.A. Barcelona (1980).
8. Fisiosalud (2009). La Higiene Postural. Disponible:
www.eldesarrollopersonal.com/problemas-espalda-higiene-postural-y-ergonomia-para-los-ninos-y-adolescentes.
9. López Forniés A., Iturralde García, F., Clemencia Sierra M., Galindo Ortiz J. (2005) Tratado de Geriátría para Residentes. Cap. 71 El Dolor. Madrid.
10. Plaja, Juan. "Analgésia por medios físicos" editorial MC Graw Hill.
11. Kapandji. "Cuadernos de fisiología articular" tomo: Tronco y Raquis, 2da edición.
12. García Ríos María del Carmen (2009). El Paradigma de la fisioterapia a través de un estudio cuantitativo. Tesis Doctoral. Departamento de Fisioterapia. Universidad de Granada. España.
13. Ley del ejercicio de la fisioterapia. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela. Año CXXXV número 38.985 1 agosto del 2008
14. OMS disponible: <http://www.who.int/research/es>.
15. Fuente: El Universal, Salud, 2007 Disponible:
<http://www.guiacom.com.ve/noticias/?id=7688>
16. Nercida Reyes. "Diseño de una guía instruccional sobre lesiones músculo esqueléticas para los médicos residentes del primer año", Barquisimeto 2010.

17. Marín V. y Mosquera L. “La acupuntura como tratamiento alternativo de la fisioterapia para la recuperación de pacientes con cervicalgia crónica” junio 2009.
18. Arias, Fidias G, El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica, 5ta edición.
19. Balestrini Marian. Como se elabora el proyecto de investigación -1997.
20. Navarro, J. Servicio de Prevención y Salud Laboral, Medidas de higiene postural, 2005.
21. Dianez, Salvador. Higiene Postural. Ministerio de Educación Cultura y Deporte, Caracas, 2002.
22. Neiger Henri, Estiramientos Analíticos Manuales, 2004. Editorial panamericana.
23. Mc Hael J. Alter. Manual de Estiramientos Deportivos. 2005
24. http://medicinaalternativa.entornomedico.org/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=60
25. <http://www.remediospopulares.com/dolorespalda.html>
26. <http://www.efdeportes.com/efd156/eficacia-de-la-acupuntura-en-la-cervicalgia-aguda.htm>
27. <http://www.acupunturabarcelona.net/2012/04/que-se-deben-las-cervicalgias-y-su.html>
28. <http://blog.casapia.com/?p=5868>
29. <http://www.institutferran.org/cervicalgia.htm>
30. <http://es.wikipedia.org/wiki/Moxibusti%C3%B3n>