

# Cervicàlgia

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 postura 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 suau-ment, 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.