

Cervicalgia

Durerea cervicală, sau cervicalgia, este durerea la ceafă și partea superioară a spatelui. Poate fi cauzată de poziții și gesturi nepotrivite, de probleme ale coloanei cervicale sau de supraîncărcare emoțională.

Când aveți dureri la nivelul cefei, evitați mișcările dureroase, încălziți-vă în zonă de mai multe ori pe zi, fără a provoca răni, iar, dacă medicul dumneavoastră vă prescrie medicamente, luați-le. Cremele antiinflamatoare vă pot ajuta. Dacă utilizați uneori un guler moale, acesta vă poate ușura și durerea.

Exercițiile de întindere și suave pot fi benefice, dar evitați întotdeauna orice gest care vă cauzează durere.

Evitați repausul la pat, mișcările și eforturile dureroase, să purtați greutate și să purtați gulerul ortopedic pentru prea multe ore sau mai mult de o săptămână.

Cum se poate preveni durerea cervicală?

- Păstrează-ți mușchii în formă făcând exerciții regulat, în special la spate.
- Întindeți-vă înainte și după exerciții, după ce lucrați cu computerul sau mențineți posturi prelungite.
- Luați o postură corectă la locul de muncă și la computer.
- Evitați să adormiți pe canapea sau să citiți în pat cu capul în poziție necorespunzătoare.
- Dormiți cu o pernă care se potrivește coloanei vertebrale sau fără pernă.

Exerciții

● Mișcați-vă ușor capul, apropiind o ureche la un umăr și apoi cealaltă ureche la celălalt umăr.



● Mișcați-vă capul ușor în sus și în jos, ca și cum ați spune da, dar fără să-l mișcați înapoi.



● Mișcați-vă capul în lateral, ca și cum ați spune nu.



Când să vă faceți griji?

- Dacă durerea sau amorțeala coboară pe braț.
- Dacă durerea apare din cauza unei lovituri sau a unui accident.
- Dacă durerea este intensă și vă treziți noaptea.
- Dacă durerea persistă mai mult de 2 săptămâni.
- Dacă apar alte simptome, cum ar fi febra sau vărsături.