



**EMPRESA SOCIAL DEL
ESTADO
ARMENIA QUINDÍO
NIT. 801001440-8**

Código: M-GH-P-042

Versión: 2

Fecha de elaboración: 04/2014

Fecha de revisión: 19/11/2014

Página: 1 de 9

**Nombre del
Documento:**

Protocolo Manejo de la
Cervicalgia

**Unidad
Administrativa:**

Subgerencia Científica

PROTOCOLO MANEJO DE LA CERVICALGIA

UBICACIÓN: SERVICIOS ASISTENCIALES

REFLEXIÓN: “El que quiera tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma”. Francisco de Quevedo.

FECHA DE LA PRÓXIMA ACTUALIZACIÓN:
Abril de 2018

EJES TEMÁTICOS DE LA ACREDITACIÓN

**SEGURIDAD DEL
PACIENTE**



HUMANIZACIÓN



**ENFOQUE DE
RIESGO**



**GESTIÓN DE LA
TECNOLOGÍA**



Elaboró: Fisioterapeuta

Revisó: Calidad




Aprobó: Comité de Archivo

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 2 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

CONFLICTO DE INTERÉS	  
-----------------------------	---

Entre los autores que describieron el protocolo no se describieron conflictos de interés.

INTRODUCCIÓN	  
---------------------	---

Cervicalgia es un término que se refiere al dolor de cuello, no a la causa concreta que produce el dolor. Normalmente, la mayoría de las cervicalgias son de origen mecánico (exceso de movimiento o contracciones sostenidas en el tiempo, mirar a una pantalla del computador).

La patología mecánica puede ser debida a problemas tensionales, espondiloartrosis, radiculopatías. Otras lesiones importantes a tener en cuenta son: lesiones por latigazo cervical, deportivas con impacto, posturales, por hiperextensión (personas mayores) y por estrés

Se calcula que movemos la cabeza unas 600 veces a la hora, lo que unido a la larga expectativa de vida, el trabajo, la vida sedentaria y la pérdida de masa muscular que la acompaña, son causas implicadas en el origen de problemas degenerativos y de su sintomatología dolorosa.


DEFINICIÓN	  
-------------------	---

El dolor cervical (cervicalgia) afecta a la zona de la nuca y vértebras cervicales y se puede extender hacia los hombros y los brazos. Los dolores que provienen de la zona de las vértebras cervicales se suelen agrupar bajo el término "síndrome cervical".

Las molestias pueden provocar que el cuello esté rígido y que la cabeza solo se pueda mover con gran dolor, por ello es frecuente hablar de "cuello rígido". El dolor cervical o cervicalgia puede desencadenar otras molestias como, por ejemplo, las siguientes:

- Dolor de cabeza

Elaboró: Fisioterapeuta	Revisó: Calidad	Aprobó: Comité de Archivo
-------------------------	-----------------	---------------------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 3 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Náuseas
- Cansancio
- Trastornos visuales
- Fiebre
- Vértigos
- Pitidos en los oídos o tinnitus

OBJETIVOS



GENERAL:

- Mejorar la calidad de vida del Paciente con diagnóstico de cervicalgia, manteniendo al máximo la independencia en la ejecución de las AVD

ESPECÍFICOS:

- Modular sensación de dolor
- Modular inflamación
- Mejorar y mantener la movilidad articular cervical y niveles de fuerza muscular
- Disminuir espasmos musculares

ÁMBITO DE APLICACIÓN



Áreas de consulta externa y Programa de Asistencia Domiciliaria (PADO).

POBLACIÓN OBJETO




Usuarios del Servicio de Fisioterapia Consulta externa de Red Salud Armenia con diagnóstico de cervicalgia.

PERSONAL QUE INTERVIENE



Elaboró: Fisioterapeuta	Revisó: Calidad	Aprobó: Comité de Archivo
-------------------------	-----------------	---------------------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 4 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Fisioterapeuta.
- Auxiliar de enfermería.

MATERIALES Y EQUIPO



- Tens.
- Paquetes calientes.
- Paquetes fríos.
- Pelotas terapéuticas.
- Therabands.
- Almohadas.
- Ultrasonido.
- Sábanas.
- Camillas.
- Toallas.

INDICACIONES



El tratamiento Fisioterapéutico está indicado para pacientes con:

- Sensación de dolor en región cervical con o sin irradiación a los miembros superiores.
- Diagnósticos de osteoartrosis, artritis, cefalea tensional y otros relacionados

PROCEDIMIENTO



APLICACIÓN DE ULTRASONIDO:

- El efecto mecánico que producen estas ondas se utiliza con el objetivo de un calentamiento tisular y un efecto trófico regenerador de la zona lesionada.
- La técnica utilizada es con el paciente sentado en una silla, con almohadas que posicionen los brazos para que estén relajados, programar en modo pulsátil de 3 Mhz que genera un efecto de 30 bares de presión y a una frecuencia de interrupción de

Elaboró: Fisioterapeuta	Revisó: Calidad	Aprobó: Comité de Archivo
-------------------------	-----------------	---------------------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 5 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

100Hz al 20% (2 mseg-8mseg) cuando el efecto sea claramente analgésico, o bien, a una frecuencia de 48Hz al 19% (4mseg-16,8mseg) cuando el efecto predominante sea el antiinflamatorio.

APLICACIÓN DE TERMOTERAPIA:

- Esta tiene un efecto sedativo, sobre el dolor y un efecto relajante en el músculo donde se es aplicada, originado en el efecto vasodilatador que posee el calor. Se envuelve el paquete caliente en una toalla, el paciente debe estar sentado en una silla con espaldar y posteriormente se ubica el paquete a nivel del cuello respetando la parte anterior, se deja de 15 a 20 minutos supervisando la coloración de la piel para prevenir quemaduras, se retira cuando la sensación de calor desaparezca.


APLICACIÓN DE ELECTROTERAPIA:

- Paciente sentado en una silla, previamente se programa el tens, se limpia el área a tratar, se ubican los electrodos y se prende, se le explica al paciente la sensación que va a percibir y posterior a la aplicación de 20 minutos máximo, se apaga el equipo y se retiran los electrodos. con esta técnica se busca obtener:
- Cambios químicos: Actuando sobre disoluciones orgánicas influyendo en el metabolismo
- Influencia sensitiva: En receptores nerviosos-sensitivos, buscando concienciación y analgesia.
- Influencia Motora: En fibras musculares o nerviosas
- Influencia en la Regeneración Tisular: Además del estímulo circulatorio con llegada de nutrientes y oxígeno para la reparación del tejido, se produce una influencia biofísica que estimula el metabolismo celular hacia la multiplicación y coadyuva en el reordenamiento y reestructuración de la matriz del tejido.
- La reproducción de diversas energías (no eléctricas): Generadas por el influjo y transformación de la energía eléctrica con activa influencia en muchos procesos biológicos.

MASAJE:

- EL paciente debe estar ubicado en una posición cómoda donde el cuello no se encuentre tensionado, la fisioterapeuta se ubica por detrás y se inicia el masaje que puede ser manual o con masajeador eléctrico durante 10 minutos, aplicar gel o aceite en el área a tratar y además tener en cuenta el origen e inserción de los músculos del cuello; presenta efectos benéficos tanto psicológicos como fisiológicos.
- Desde el punto de vista físico:
- El masaje acelera el metabolismo

Elaboró: Fisioterapeuta	Revisó: Calidad	Aprobó: Comité de Archivo
-------------------------	-----------------	---------------------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 6 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Promueve los procesos curativos
- Relaja y renueva los músculos
- Mejora las funciones de desintoxicación del sistema linfático.
- El masaje ayuda a evitar y aliviar los espasmos, mejorando la circulación sanguínea y linfática.
- Facilita un mejor transporte del oxígeno y nutrientes a la célula, ya que reactiva la eliminación de los desechos metabólicos.

MOVILIZACIONES ARTICULARES Y FORTALECIMIENT MUSCULAR:

Los ejercicios irán aumentando progresivamente en número de repeticiones y en frecuencia.

- Manteniendo la nariz a la misma altura, girar/mover la cabeza como si dijésemos “no” hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Dejar caer suavemente la cabeza llevando la oreja derecha hacia el hombro derecho. El hombro no debe elevarse. Igual lado izquierdo.
- Inclinar la cabeza hacia el pecho, luego retroceder hasta la posición erguida y suavemente continuar hacia atrás, como queriendo visualizar el techo. Es el movimiento del sí.
- Sin el peso de los brazos, dibujar una “O” hacia adelante con los hombros. Primero el derecho, luego el izquierdo y posteriormente los dos simultáneamente.
- Igual que el ejercicio anterior pero los hombros se mueven hacia atrás.
- Subir los hombros hacia el techo y dejarlos caer lentamente hasta su posición inicial.
- Ponemos la espalda recta; los hombros hacia detrás y la barbilla ligeramente más baja. Nos estiramos como si fuéramos a crecer (autotracción).
- Colóquese las dos palmas de su mano en la frente e intente con su cuello realizar un movimiento hacia adelante como diciendo Sí con la cabeza. Con sus manos haga resistencia a ese movimiento y no permita su realización por unos segundos. Retire su mano y respire normalmente.

ESTIRAMIENTO MUSCULAR:

- Son ejercicios físicos que propician la elongación del complejo miofascial. Los objetivos consisten en alargar los músculos y fascias y de esta forma permitir un mayor rango de movimientos de la zona cervical. Aquí debemos insistir sobre todo en el estiramiento del músculo trapecio causante de la mayoría de restricciones de la movilidad cervical, cada estiramiento se debe sostener 15 segundos y debe tener una presión constante, es decir, el segmento corporal no se debe mover.

Elaboró: Fisioterapeuta	Revisó: Calidad	Aprobó: Comité de Archivo
-------------------------	-----------------	---------------------------

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Acostado boca arriba, flexionar las piernas y apoyar los pies planos en el suelo. • Entrelazar las manos por detrás de la cabeza. • Tirar de la cabeza, dirigiendo la barbilla hacia el pecho. La espalda no pierde el contacto con el suelo.
	<ul style="list-style-type: none"> • De pie entrelazar las manos por detrás de la cabeza. • Tirar de la cabeza dirigiendo la barbilla hacia el pecho.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en una silla, dejar caer un brazo a lo largo del cuerpo (no subir el hombro de este brazo durante el estiramiento). • Coger la cabeza con la otra mano y tirar de ella.
	<ul style="list-style-type: none"> • De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda y cogerlo con la otra mano a la altura del codo. • Inclinar la cabeza en dirección al hombro del lado contrario.
	<ul style="list-style-type: none"> • De pie o sentado, girar la cabeza hacia un lado, sin girar el tronco. Intentar tocar el hombro con la barbilla.

PRECAUCIONES



Elaboró: Fisioterapeuta

Revisó: Calidad

Aprobó: Comité de Archivo

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 8 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Al aplicar cualquier método de termoterapia se debe cerciorar que el paciente no tenga alteraciones de la sensibilidad en la zona donde se va a realizar la aplicación.
- Se debe vigilar o preguntar constantemente al paciente sobre la intensidad de la sensación de calor
- Ningún ejercicio que se realice debe generar sensación de dolor excesivo al paciente

CONCLUSIONES



Con el tratamiento fisioterapéutico adecuado y el seguimiento de las pautas de higiene postural y cuidado en casa se logra una mejoría significativa en la sensación de dolor en la región cervical de los pacientes tratados, cuando falla uno de los dos componentes de la rehabilitación el proceso de mejoría se hace lento

COMPLICACIONES



- No seguir las indicaciones dadas durante la fisioterapia puede generar aumento del dolor en la zona.
- Excesiva tensión en la realización de los ejercicios de estiramiento cervical puede aumentar el espasmo protector en los músculos implicados.

EDUCACIÓN AL USUARIO Y SU FAMILIA



- Evite quedarse sentado con la espalda flexionada.
- Evite utilizar una mesa sin espacio para las piernas.
- Evite tener la cabeza demasiado inclinada hacia delante o hacia un lado.
- No utilice asientos sin respaldos.
- Frente al computador escoja una silla con asiento y respaldo regulables para poder mantener:
 - Los codos apoyados sobre la mesa en ángulo recto.
 - Rodillas en ángulo recto.
 - Pies bien apoyados en el suelo o en un reposapiés.

Elaboró: Fisioterapeuta	Revisó: Calidad	Aprobó: Comité de Archivo
-------------------------	-----------------	---------------------------

	EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ARMENIA QUINDÍO NIT. 801001440-8	Código: M-GH-P-042
		Versión: 2
		Fecha de elaboración: 04/2014
		Fecha de revisión: 19/11/2014
		Página: 9 de 9

Nombre del Documento:	Protocolo Manejo de la Cervicalgia	Unidad Administrativa:	Subgerencia Científica
------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------------

- Espalda bien apoyada en el respaldo.
- Ubique su televisor frente a usted y evite mantener la cabeza girada hacia un lado por periodos de tiempo prolongados
- Elija no leer o realizar manualidades que impliquen mantener flexionada so cabeza hacia adelante por periodos de tiempo prolongados
- Evite las almohadas muy bajas o muy altas, elija una almohada que ocupe el espacio que hay entre su oreja y su hombro

BIBLIOGRAFÍA



<http://www.efisioterapia.net/articulos/fisioterapia-la-cervicalgia>
http://www.onmeda.es/sintomas/dolor_cervical.html

ANEXOS

Elaboró: Fisioterapeuta

Revisó: Calidad

Aprobó: Comité de Archivo