## Tu Fisio en Córdoba - Blog

https://www.tufisioencordoba.com/

# CERVICALGIA Y CEFALEAS. CLAVES Y AUTOTRATAMIENTO



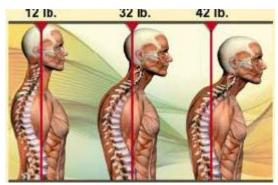
Muchos de nuestros pacientes vienen a consulta por padecer dolor de cuello y/o dolor de cabeza. Se estima que aproximadamente el 54% de la población ha tenido dolor de cuello en los últimos 6 meses. De ellos, un 30% desarrollará dolor crónico.

## Cervicalgia

¿Y por qué es una de las regiones más molestas para nuestros pacientes? Hay que tener en cuenta que el cuello se mueve una media de **600 movimientos/hora**. La razón es que nuestro cuello tiene que adaptarse continuamente a la frontalización de la mirada.

Esto la convierte en una zona muy móvil, lo cual implica mayor desgaste y por lo tanto mayor probabilidad de padecer discopatías (daño en los discos vertebrales) y artrosis.

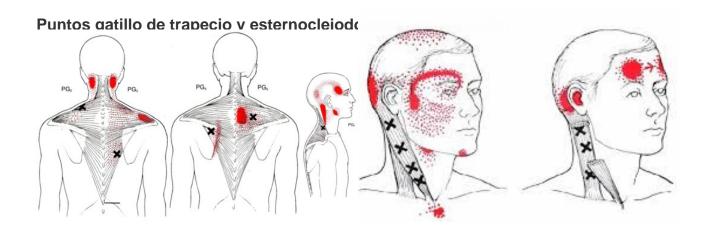
Además, debido al sobreuso de los smartphones y portátiles y al excesivo sedentarismo de la sociedad hoy en día, se produce una descompensación en la musculatura cervical, haciendo que muchos músculos extensores se debiliten y los músculos flexores se acorten. Esto conlleva a la aparición del llamado "morrillo" al producirse un adelantamiento de la cabeza respecto al eje de la espalda.



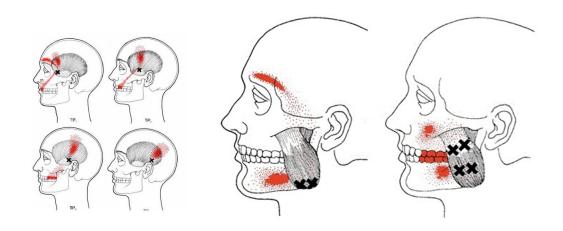
Hay muchos más motivos por los que nos pude doler el cuello como las tortícolis, el latigazo y rectificación cervical. En menor medida, podemos encontrar dolor producido por infecciones o tumores.

#### Cefaleas

El 80% de las cefaleas son cefaleas tensionales, producidas por las tensiones acumuladas en la región cervical y mandibular. El dolor se produce como reflejo de los puntos gatillo miofasciales, que son fibras musculares dentro del músculo, que se irritan con mayor facilidad.



Puntos gatillo de la musculatura masticatoria (mandíbula)



El dolor de cabeza también puede ser producido por las **migrañas**. Éstas suelen producirse en un único lado de la cabeza (hemicraneales) y además suelen cursar con náuseas, vómitos, fotofobia, sonofobia y falta de sueño entre otros síntomas.

**Otras causas**: traumatismos, trastornos vasculares o metabólicos, neuralgias (Arnold y del Trigémino). En menor medida por infecciones y tumores.

A continuación te explicamos cómo puedes tratare estos músculos desde casa.

### Autotratamiento de la región cervical

## Autotratamiento de la región mandibular

Antonio David Sánchez Molina y José Manuel Arjona Álvarez

Fisioterapia y Osteopatía

**Link to Original article**: <a href="http://www.tufisioencordoba.com/blog/cervicalgia-y-cefaleas-claves-y-autotratamiento?elem=119303">http://www.tufisioencordoba.com/blog/cervicalgia-y-cefaleas-claves-y-autotratamiento?elem=119303</a>