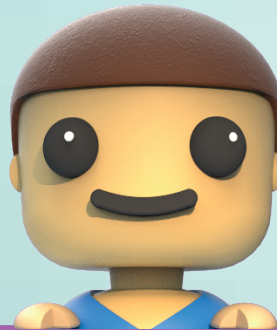




UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA



Guía de recomendaciones para dolor crónico en cuello



UNIDAD DE ATENCIÓN
PSICOANALÍTICA
INTERDISCIPLINARIA



FACULTAD DE
INGENIERÍA



FACULTAD DE
ENFERMERÍA

SOMOS UAQ
EDUCAR CRECER CONSOLIDAR

Introducción

Es muy importante que ante la persistencia de molestias acudas con algún profesional de la salud. El Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia (SUAF) queda a tu disposición bajo los siguientes datos de contacto:

Teléfonos (442) 1921200
Campus Corregidora ext 5725
Clínica Centro Universitario ext. 5751
Email: mchmr.covid@gmail.com

COMPRESA CALIENTE

Materiales

- 1 toalla pequeña
- 1 bolsa tipo ZIP
- 1 calcetín
- 1 recipiente con agua

Pasos para hacer la compresa

1. Introduce el recipiente con agua en un microondas durante 60 segundos, o bien pon a calentar en la estufa.
2. Mete la toalla en el recipiente con agua por unos minutos, saca y escurre el excedente de agua; a continuación, dobla la toallita.
3. Introduce la toalla en la bolsa; una vez hecho esto, coloca la bolsa en el calcetín.
4. Aplica en la zona afectada.

Recomendaciones

- Aplica durante 15 minutos aproximadamente.
- Ten cuidado de que el calor que despiden no sea excesivo, la sensación debe ser de un calor agradable.

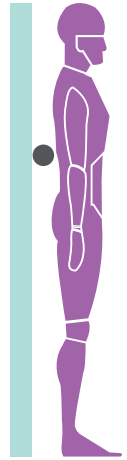
AUTOMASAJE CON PELOTA

Posición inicial

- De pie con la pelota en la zona de mayor dolor entre la espalda y la pared; también lo puedes hacer tumbado boca arriba en el suelo.

Ejecución

1. Muévete lentamente de lado a lado, arriba abajo.
2. Mantén respiraciones profundas y fluidas.
3. Puede que al inicio sea un poco molesto, pero no debe ser insoportable.
4. Realiza esta actividad por 5 minutos



AUTOESTIRAMIENTO

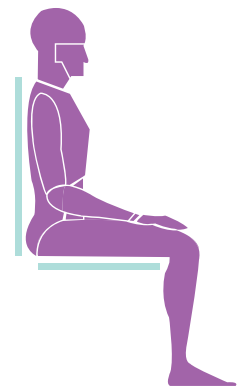
Recomendaciones

- Realiza estos estiramientos 2 veces al día.
- Se recomienda que los realices 3 veces de 15 a 30 segundos cada uno.
- Es importante que recuerdes que los estiramientos deben generar una sensación agradable, no un dolor excesivo; para ayudarte con esto, puedes preguntarte del 0 al 10 que tan intensa o incomoda es la sensación del estiramiento.

ESTIRAMIENTO EN INCLINACIÓN LATERAL

Posición inicial

- Procura estar sentado en una silla o superficie cómoda, que mantenga tus caderas y rodillas a 90°.
- Coloca tu cabeza en una posición neutra, espalda recta y pegada al respaldo con las plantas de tus pies apoyadas contra el suelo.



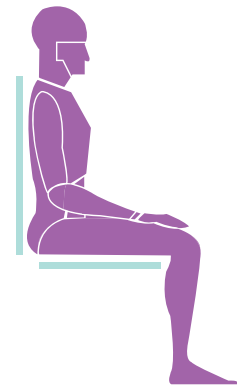
Ejecución

- Con una de tus manos sujeta la parte lateral del asiento, de manera que tu codo quede extendido y genere el descenso del hombro hacia el suelo.
- Con la vista al frente, inclina la cabeza hacia el lado opuesto de la mano que sujeta el asiento, continua el movimiento hasta que percibas la tensión en el cuello y hombro contrarios a la inclinación.
- Puedes pasar tu mano libre por encima de la cabeza para jalar un poco más y aumentar la intensidad del estiramiento.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Volver a la posición de partida y repetir el procedimiento hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO CON FLEXIÓN Y ROTACIÓN

Posición inicial

- Procura estar sentado en una silla o superficie cómoda, que mantenga tus caderas y rodillas a 90°.
- Coloca tu cabeza en una posición neutra, espalda recta y pegada al respaldo con las plantas de tus pies apoyadas contra el suelo.



Ejecución

- Con una de tus manos sujeta la parte lateral del asiento, de manera que tu codo quede extendido y genere el descenso del hombro hacia el suelo.
- A continuación, lleva tu barbilla al pecho, seguido de esto, gira tu cuello aproximadamente unos 45° dirigiendo tu barbilla al lado contrario de la mano que sujeta la silla hasta notar tensión.
- Puedes pasar tu mano libre por encima de la cabeza para jalar un poco más y aumentar la intensidad del estiramiento.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Volver a la posición de partida y repetir el procedimiento hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO EN FLEXIÓN

Posición inicial

- Procura estar sentado en una silla o superficie cómoda, que mantenga tus caderas y rodillas a 90°.
- Coloca tu cabeza en una posición neutra, espalda recta y pegada al respaldo con las plantas de tus pies apoyadas contra el suelo.

Ejecución

- Coloca las palmas de tus manos por detrás de la cabeza, a la vez flexiona el cuello llevando la barbilla hacia el pecho.
- Con las manos puedes incrementar la intensidad del estiramiento hasta que la tensión en la parte de atrás del cuello sea tolerable.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Volver a la posición de partida y repetir el procedimiento hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO EN EXTENSIÓN Y ROTACIÓN

Posición inicial

- Procura estar sentado en una silla o superficie cómoda, que mantenga tus caderas y rodillas a 90°.
- Coloca tu cabeza en una posición neutra, espalda recta y pegada al respaldo con las plantas de tus pies apoyadas contra el suelo.

Ejecución

- Con una de tus manos sujeta la parte lateral del asiento, de manera que tu codo quede extendido y genere el descenso del hombro hacia el suelo.
- Ahora inclina tu cabeza hacia atrás, después gírala suavemente hacia el lado opuesto de la mano que sujeta la silla.
- Puedes colocar tu mano libre en tu frente para empujar un poco más y aumentar la intensidad del estiramiento.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Volver a la posición de partida y repetir el procedimiento hacia el otro lado.