



# Les fuetades cervicals en els accidents de cotxe

La fuetada cervical és una lesió típica dels accidents de cotxe que pot provocar lesions a músculs, lligaments i articulacions del coll. S'anomena *fuetada* perquè el xoc amb un altre cotxe fa que el cap realitzi una acció d'extensió i, immediatament, de flexió a una velocitat elevada, similar al moviment d'un fuet.

Els principals símptomes són dolor, rigidesa, mal de cap, dolor als braços i marejos. Algunes persones també tenen la sensació d'angúnia després del xoc, cosa que pot endarrerir la recuperació. Els símptomes poden aparèixer immediatament o després d'hores o fins i tot dies. La majoria tenen una recuperació relativament curta, tot i que hi ha un percentatge més baix que desenvolupa dolor al coll a llarg termini, depenent de l'edat, del grau de dolor i de la gravetat de la lesió. El percentatge de bona recuperació és alt, sobretot si el pacient manté una actitud positiva i no té por de moure's o del dolor que pugui sentir durant la recuperació, sense que això signifiqui que hi ha una lesió greu al darrere.

Pel que fa a les proves diagnòstiques, les radiografies no ens mostraran lesions de músculs ni lligaments i tampoc donaran informació del grau de dolor que pateix el pacient. El dolor és subjectiu i, per tant, difícil de valorar. Això sí, descartaran fractures o dislocacions, cosa que crearà seguretat al pacient en veure que no té cap lesió greu.

Els estudis han demostrat que és millor *intentar* fer una vida normal que no pas estar sense fer res i en repòs. Això sí, cal tenir cura del coll i evitar tensions innecessàries. S'ha de tornar a la feina i a la normalitat de manera gradual, limitant la càrrega laboral i les activitats. També és important fer exercicis específics per millorar la mobilitat i la musculatura, de manera suau i progressiva, sempre amb una bona consciència postural. També existeixen exercicis específics per reduir els marejos. Tots aquests exercicis i pautes, les facilitarà el teu fisioterapeuta de confiança i amb experiència en aquesta lesió. (Text basat en els estudis de Gwendolen Jull.)

Albert Blanch Mumbrú  
Fisioterapeuta col·legiat 8994