

# ¿Cómo aliviar la tortícolis?

Europa Press

Actualizado 23/06/2015 13:36:57 CET

MADRID, 23 Jun. (INFOSALUS) -

Es la contractura de un grupo de músculos del cuello asociada con un cambio de postura de la persona. Los músculos del cuello implicados son el esternocleidomastoideo, escalenos y elevador de la escápula.

## TORTICOLIS Y DOLOR DE CUELLO

Según explica a **Infosalus** Ramón Aiguadé, fisioterapeuta y tesorero del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, si no existe cambio de postura en el cuello se habla de contractura muscular pero no de tortícolis. Se presenta, además del cambio de postura, **dolor en la región y supone una afección importante si existe síndromes de dolores radiculares hacia las extremidades superiores.**

Según sus causas se puede hablar de tipos: banales o espontáneas, traumáticas o congénitas. En el caso de las tortícolis banales o espontáneas, su origen se deriva de problemas por malas posturas al trabajar o dormir.

Así, **es común en personal administrativo** cuando se tiene la costumbre de sujetar el teléfono entre cabeza y hombro mientras se emplean las manos en otra cosa. Al dormir, el uso de muchos cojines, almohadas altas o las malas adaptaciones en la cama y las malas posturas, pueden ocasionar tortícolis.

### EL FRÍO PROVOCA ESPASMO MUSCULAR Y DISMINUCIÓN DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Estas tortícolis espontáneas pueden tener su origen [también en el frío](#), lo que aumenta su incidencia en invierno. *"El frío provoca espasmo muscular y disminución de la circulación sanguínea, lo que hace que el músculo se acorte. Esto puede deberse a una exposición mantenida al frío o bien a un cambio de temperatura brusco o súbito"*, explica Aiguadé.

En el caso de las **tortícolis traumáticas**, se trataría de un traumatismo externo que desencadena una lesión en el cuello. En estos casos es muy común su origen en un latigazo cervical derivado de una desaceleración brusca por un golpe trasero recibido en el coche pero también puede ocurrir durante la práctica de un deporte.

En el caso de las causas congénitas, son más típicas en niños ya que se detectan en la infancia, y derivan de posiciones mantenidas en el embarazo, cuando se produce un acortamiento porque la cabeza del feto se ha mantenido inclinada en el vientre materno.

En estos casos el tratamiento es quirúrgico dado que se trata de resolver problemas derivados de defectos en la formación ósea de la columna cervical.

**Los factores de riesgo asociados así a la tortícolis son las malas posturas mantenidas, situaciones de estrés emocional, traumatismos externos o el frío.** Las situaciones que la favorecen son una incorrecta hidratación o hábitos alimentarios como eliminar la sal de la dieta.

La patología presenta una alta incidencia, sobre todo en invierno, debido al frío, y en verano al aumentar la práctica deportiva. Suelen ser recurrentes si el motivo es traumático, cuando existe predisposición a que se repita o si la hidratación u otros hábitos alimentarios son deficientes.

En su prevención intervienen elementos como estiramientos y masajes en la región, una dieta equilibrada en nutrientes y evitar déficits como el de la sal, así como una correcta hidratación.

## **ERRORES FRECUENTES**

Entre los errores más comunes cuando se trata de la tortícolis está el colocarse un collarín o minerva, que hay que restringir a los casos concretos en los que existe inestabilidad articular en las vértebras cervicales debido a algún tipo de trauma.

**El uso del collarín cuando no está indicado puede llevar a que se prolongue o perpetúe la tortícolis,** que los músculos se acomoden y al estar en reposo se debiliten y luego tengan que ejercer más trabajo para mantener la postura del individuo.

En el caso de los deportistas, otro error común es realizar estiramientos previos a la competición que pueden provocar una contractura muscular. A posteriori sí se indican estos estiramientos pero en la preparación hay que hacer otro tipo de ejercicios de calentamiento.

## **CÓMO QUITAR LA TORTÍCOLIS**

Cuando se trata de una tortícolis moderada hay que acudir al médico o al fisioterapeuta para valorar la afectación. El médico indicará, en un principio, analgesia con antiinflamatorios pero también es aplicable la fisioterapia y en una minoría de casos se emplea el tratamiento quirúrgico.

Las técnicas esenciales en fisioterapia incluyen estiramiento, calor y masaje. Se pueden emplear así masaje, termoterapia, estiramientos, actuar sobre los puntos gatillo del cuello o técnicas como la fibrolisis. En definitiva, **técnicas que impliquen una movilización del segmento cervical y vertebral** para devolverle la movilidad a la zona.

**Para ayudar en una buena evolución de la tortícolis:**

1. Huir de la inmovilización, salvo casos concretos.

2. Movilización precoz o collarín sólo en momentos puntuales limitados. En esta movilización no debe producirse dolor.

3. Evitar los movimientos bruscos.

4. Abrigar el cuello para controlar la temperatura de la zona.

**Hay que acudir al médico si:**

\* El dolor baja por el brazo, lo que implicaría una afectación nerviosa.

\* Si existen síntomas asociados como [vértigo](#), acúfenos (pitidos en los oídos), mareos o náuseas pues todos ellos denotan una disminución del flujo sanguíneo al cerebro debido a alguna alteración en el cuello.

\* Dolor que no remite con el tiempo, a los 4 días como máximo hay que acudir al médico.

\* Si se presentan episodios de tortícolis recurrentes en breves periodos de tiempo, ya que puede deberse a hábitos alimentarios no apropiados o malos hábitos posturales como por ejemplo una almohada para dormir demasiado alta.