



# Exercicis pràctics per cuidar les cervicals

La musculatura que envolta les vèrtebres cervicals és la responsable de la mobilitat del cap i del coll. Tenir-hi una contractura o problemes de tensió pot provocar dolors de diferent intensitat, vertígens i, fins i tot, alteracions de la percepció en braços i mans, anomenades parestèsies. Aquests dolors cervicals poden aparèixer per moltes causes i, ara mateix, una de les principals és el teletreball. Fa més d'un any que patim una pandèmia que ens ha obligat a teletreballar, en molts casos, com a única alternativa segura.

La fisioteràpia ens ajuda a mantenir les nostres cervicals en òptimes condicions només practicant de forma diària una sèrie d'exercicis molt senzills i que no comporten una gran inversió de temps. Avui en volem destacar només quatre.

El primer és un exercici de mobilitat ocular, posant a prova la nostra capacitat per seguir un objecte amb la mirada sense moure gens ni mica el cap. Aquest exercici tan simple d'una manera "màgica" ajuda a augmentar la mobilitat del coll.

El segon exercici és d'estabilitat visual i orientació realitzant moviments cervicals però mantenint la mirada fixa en un punt. D'aquesta manera, podem recuperar la mobilitat que anem perdent amb el pas dels anys i per males postures.

El tercer exercici consisteix a fer rotar i a estirar el trapezi (el gran múscul que s'estén des de l'os occipital i la part inferior de les vèrtebres toràciques fins a l'espina de l'omòplat per disminuir la tensió). Aquest estirament ha de ser suau i lent per treballar la zona, sense forçar-la en cap cas. Si notéssim un cert formigueig en fer l'exercici, hauríem de parar.

Finalment, acabarem estirant el múscul elevador de l'escàpula, que és el causant de moltes torticolis si dormim en posicions incorrectes.

Amb aquestes rutines tan senzilles podem evitar les conseqüències dels dolors cervicals. Segons l'informe de 2019 del Sistema Nacional de Salut, la principal causa d'incapacitat i absentisme laboral a l'Estat són els dolors lumbar i cervicals. Aquesta realitat fa que sigui molt important treballar en la seva prevenció, tant per una qüestió de salut com econòmica, perquè aquestes lesions poden ser de llarga durada.

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

