puerta madrid

GUÍA GRATUITA · FISIOTERAPIA PUERTA MADRID

Cuida tu **cuello** y tu **espalda** en casa

Ejercicios suaves y consejos sencillos que damos a diario en consulta. Hazlos despacio, sin dolor y respirando con calma.

Cuatro ejercicios para el cuello si pasas horas sentado

1

Sí con la cabeza

Baja la barbilla hacia el pecho y vuelve despacio a mirar al frente.

8 veces

2

No con la cabeza

Gira la cabeza hacia un lado hasta donde llegues sin dolor, vuelve al centro y gira al otro.

8 veces a cada lado

3

Hombros arriba y abajo

Sube los hombros hacia las orejas, mantén dos segundos y suéltalos.

10 veces

4

Barbilla atrás

Sentado y mirando al frente, lleva la barbilla hacia atrás como si hicieras «papada», sin inclinar la cabeza. Mantén tres segundos.

8 veces

Cada cuánto

Mejor pocas veces a lo largo del día que muchas de golpe: por ejemplo, una pausa de dos minutos cada hora si trabajas sentado.

Para el día a día

- Haz pausas cada hora si trabajas sentado.
- Mueve el cuello suavemente, sin forzar.
- Mantente activo: caminar suele ayudar más que el reposo en cama.
- Evita estar muchas horas en la misma postura.

¿Frío o calor?

CALOR

Para la tensión y el dolor que viene de lejos: contracturas, espalda cargada, rigidez por la mañana.

- Manta eléctrica, bolsa de agua caliente o ducha caliente.
- Entre 15 y 20 minutos, con un paño entre la piel y la fuente de calor.
- Nunca te duermas con la manta eléctrica puesta.

FRÍO

Para golpes e inflamación reciente: una caída, un esguince o una zona hinchada y caliente, sobre todo en las primeras 48 horas.

- Envuelve el hielo en un paño: nunca directamente sobre la piel.
- Entre 10 y 15 minutos, varias veces al día.

Si tienes problemas de circulación, diabetes o falta de sensibilidad en la zona, consulta antes de aplicar frío o calor.

Dormir mejor con dolor de espalda o cuello

Si duermes de lado

- Pon una almohada entre las rodillas para que la cadera y la espalda queden alineadas.
- Usa una almohada que rellene el hueco entre el hombro y la cabeza, ni muy alta ni muy baja.

Si duermes boca arriba

- Una almohada bajo las rodillas descarga la zona lumbar.
- La almohada del cuello, más bien baja.

Si duermes boca abajo

Es la postura que más carga el cuello. Si puedes, intenta ir cambiando poco a poco a dormir de lado.

Al levantarte

Gírate primero de lado y apóyate con los brazos para incorporarte, en lugar de levantarte de golpe.

Cuándo consultar antes de hacer ejercicios

- El dolor empezó tras una caída, un golpe fuerte o un accidente.
- Pierdes fuerza en un brazo o una pierna, o notas torpeza en las manos.
- Tienes fiebre o pierdes peso sin motivo junto con el dolor.
- El dolor no mejora en reposo y empeora por la noche.
- **Acude a urgencias** si notas hormigueo o falta de sensibilidad entre las piernas, o te cuesta controlar la orina o las heces.
- **Acude a urgencias** si tienes mareo intenso, visión doble o te cuesta hablar o tragar, o fiebre con el cuello muy rígido.

Lo que hacemos en consulta

- Valoramos cómo te mueves y qué empeora o alivia el dolor.
- Te explicamos de dónde viene, sin tecnicismos.
- Terapia manual para aliviar el dolor y ejercicio para ganar fuerza y movilidad.
- Pautas para el día a día: dormir, cargar peso, estar sentado.

La primera sesión dura 60 minutos e incluye la valoración. No necesitas volante médico.

¿Te sigue doliendo? Pide cita y lo vemos juntos.

682 28 45 04

Llamada o WhatsApp · fisioterapiapuertamadrid.com

Fisioterapia Puerta Madrid
Calle San Ildefonso, 1 · local posterior
28802 Alcalá de Henares
Lun 15–21 h · Mar–Jue 10–21 h · Vie 10–18 h

Son consejos generales y no sustituyen una valoración. Si algo te duele al hacerlo, para y consúltanos.