

Dolores cervicales en el golf



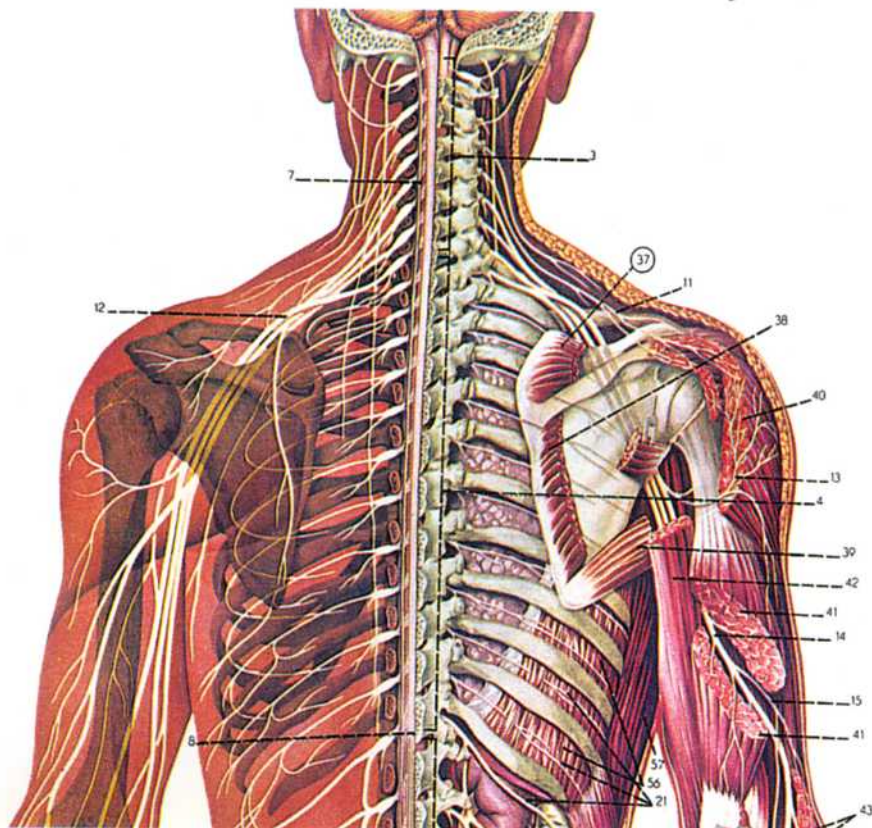
LA COLUMNA CERVICAL

Cuando informamos sobre lesiones deportivas en la columna cervical en relación con el deporte del golf, no es fácil diferenciar el origen del dolor de las influencias negativas del movimiento típico del golf por un lado y, por otro, de las influencias de la postura de sobrecarga en la vida profesional del deportista. En la mayoría de los casos se reúnen las dos causas provocando una lesión o un dolor crónico. Es la combinación de la mala postura (por ejemplo delante del ordenador) y el movimiento monótono del *offset* en el golf. El jugador siente el dolor normalmente en la nuca, cuando está en la postura preparado para el *offset*, llevando el palo hacia arriba y mirando a la bola con una rotación máxima en la columna cervical. Otros pacientes nos describen que el dolor cervical aparece cuando están muy tensos mirando a la bola antes del movimiento del *putt*. Observando las estructuras que pueden ser el origen del dolor hay que diferenciar entre problemas musculares (tejido blando) y problemas osteoneurológicos.

La gran mayoría de los dolores cervicales tienen su origen en el tejido muscular. El dolor por la hipertensión es lo que aparece más a menudo. Su irradiación es muy variable y puede

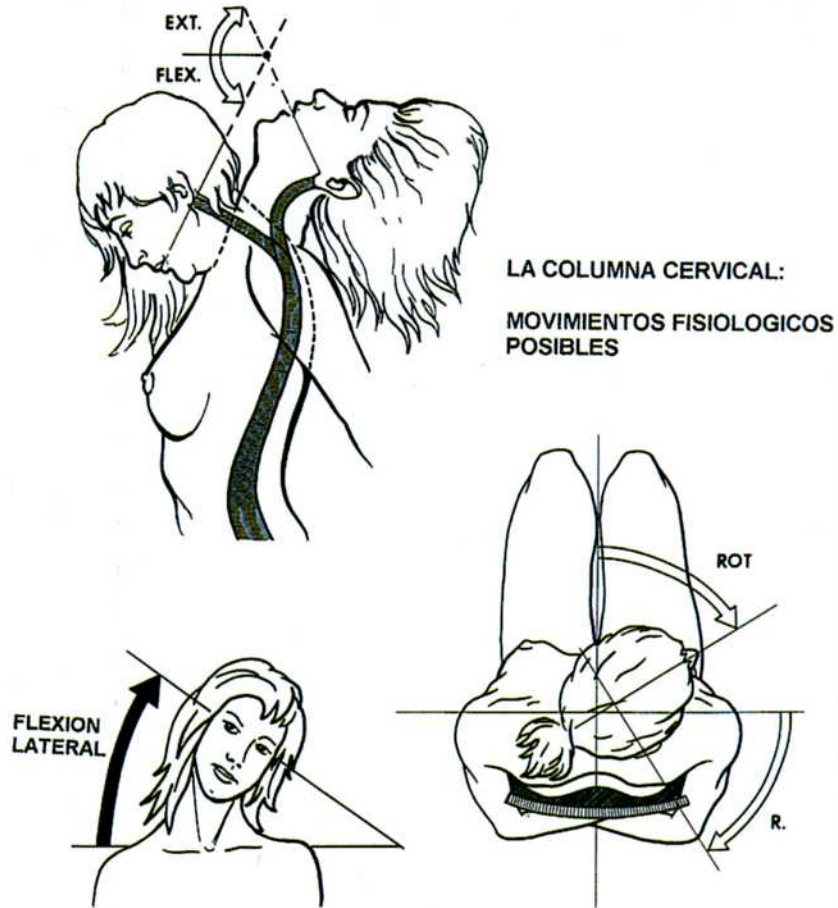
afectar a la nuca, los hombros, los brazos e incluso a la cabeza (migraña con dolor en forma de casco). También los problemas neurológicos son muy conocidos y aparecen a menudo. Una hernia discal (prolapso/protrusión) tiene su origen en el disco intervertebral y en los nervios, pero provoca dolores y endormecimiento en distintos lugares pertenecientes al recorrido del nervio, hasta llegar a los dedos.

Salida de los nervios de la columna cervical y su recorrido e inervación a través del hombro y brazo



LA ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Existen siete vértebras cervicales, 5 vértebras más el axis y el atlas, las cuales presentan una formación muy particular para poder articular con la cabeza. Las vértebras cervicales ofrecen una gran cantidad de articulaciones que permiten los movimientos de rotación, flexión hacia delante y hacia atrás y flexión lateral. De entre las articulaciones (del canal espinal) salen los nervios de la médula espinal para reunirse en el plexo braquial. Los ligamentos y las cápsulas ligamentosas permiten una gran amplitud en el movimiento estabilizando el esqueleto. Una gran cantidad de grandes y pequeños músculos fijan la columna cervical en su postura recta. Dependiendo del diagnóstico (consultar al médico traumatólogo, neurólogo o especialista en medicina deportiva) hay varias posibilidades de tratar los problemas cervicales. Para diferenciar el diagnóstico existen diferentes métodos como son las radiografías, la resonancia magnética, las ecografías con ultrasonidos, pero también las pruebas manuales junto con las explicaciones exactas de los síntomas del paciente, ayudan mucho al médico a encontrar el origen y la causa del dolor.



Movimientos posibles de la columna cervical

LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES EN LA COLUMNA VERTEBRAL:

■ Síndrome cervical

Aquí se reúnen todos los problemas que resultan de procesos posttraumáticos o de tipo degenerativo en relación con el disco intervertebral, pueden ser:

a) De tipo agudo:

más corriente en personas jóvenes.

b) De tipo crónico:

más corriente en personas mayores.

■ Síndrome cervicobraquial

Es debido a una hernia discal (protrusión/prolapso) y en este caso resulta el dolor cervical con irradiación en los hombros y en los brazos, de una compresión de los nervios, debido a que el disco intervertebral ha perdido su núcleo (que es de tipo gelatinoso).

■ Síndrome cervical debido a artrosis en las articulaciones intervertebrales

En este caso tenemos un proceso degenerativo en las articulaciones intervertebrales debido a la reducción de la presencia de cartílago en las superficies de las articulaciones. Dependiendo del estado resultan luego calcificaciones (producción de cal) que provocan más complicaciones en este pro-

ceso. Los síntomas de dolor aparecen en fases y se pueden generalizar en toda la cintura escapular.

■ Estenosis del canal espinal

Es un proceso donde hay un estrechamiento del canal espinal (donde salen los nervios desde la columna vertebral) debido, por un lado, a la pérdida de volumen del disco intervertebral y, por otro, por una producción de cal justo en este canal provocando así una compresión del nervio que pertenece al plexo braquial. Los síntomas aparecen de la misma forma que en la hernia discal y en procesos más avanzados incluso después de realizar el mismo movimiento durante un tiempo determinado.

■ Dolores por hipertensión muscular

La musculatura de la nuca y de la cintura escapular se acorta (se contrae) debido a una postura monótona en combinación con problemas psíquicos (estrés/presión). En un estado avanzado de este proceso hay una compresión de los nervios y de los vasos sanguíneos y provocan así una mala circulación en la cintura escapular, la nuca y sobre todo en la cabeza, que se presenta a menudo en forma de migraña y con problemas oculares.

LA TERAPIA

Es importante conocer de dónde viene realmente la raíz del problema para tratarlo de forma directa y adecuada. Por eso, sería conveniente consultar a un médico para que diagnostique el problema. En muchos de los casos nombrados se podría evitar una grave intervención. Dependiendo del estado del problema (agudo/crónico) sería conveniente no sobrecargar la

región afectada o empezar pronto con un tratamiento fisioterapéutico.

El fisioterapeuta es uno de los especialistas para tratar estos problemas de forma conservadora. Su función es reducir el dolor del paciente (terapia pasiva), pero también ayudarle a evitar que el dolor vuelva (terapia activa): ¡curación y prevención!

LAS POSIBILIDADES FISIOTERAPÉUTICAS

El rodillo caliente

Una aplicación sencilla de calor húmedo para tratar las zonas dolorosas y preparar la musculatura contraída para la movilización, el estiramiento y la tonificación muscular.

El efecto: reducción del dolor, hiperemia cutánea local y elimina tensiones musculares.

Tratamiento con calor húmedo en la cintura escapulo-cervical



El masaje de movilización articular

Es una combinación de movilización pasiva de la columna cervical aplicado junto a estímulos de masaje al mismo tiempo, para que la musculatura permita movilidad en las articulaciones afectadas. Una forma muy agradable de reducir el dolor y relajar muy bien al paciente.

Masaje de movilización articular, tratamiento del m. sternocleidomastoideo



Tratamiento de la nuca con el masaje del tejido conjuntivo

El masaje del tejido conjuntivo

Es una reflejoterapia general o local aplicada para reducir el dolor e influenciar de manera equilibrante el sistema nervioso vegetativo.

Aplicado en la cintura escapular, la nuca y la cabeza se puede utilizar muy bien tanto su efecto local como el reflejo para eliminar dolores de cabeza (migraña) y nerviosidad.



Ejercicios activos de estiramiento muscular

El paciente hace ejercicios de estiramiento muscular bajo el control del fisioterapeuta para alargar la musculatura afectada acortada y conservar así los efectos de la terapia. Todo músculo que está bien estirado, es capaz de poderse contraer bien y de poder trabajar de forma fisiológica. Luego el paciente sabe cómo debe estirarse de forma correcta, también antes de la competición deportiva, evitando así próximas lesiones.

Ejercicios activos: estiramiento del trapecio bajo el control del fisioterapeuta



Ejercicios activos de tonificación muscular

Una vez eliminado el dolor, sería conveniente hacer ejercicios de tonificación muscular, para estabilizar la columna vertebral y proteger así las estructuras débiles. La tonificación muscular con ayuda del Thera-Band ha mostrado su eficacia y se trata de un método muy fácil, práctico y económico, dichos ejercicios se pueden realizar independientemente del lugar en el que se encuentre la persona.

Ejercicios activos: tonificación de la musculatura de la nuca con el Thera-Band



El masaje clásico terapéutico

Una forma general de eliminar tensiones musculares y puntos dolorosos en la musculatura.

Masaje clásico terapéutico, tratamiento del trapecio