

El síndrome cervical y su tratamiento con rodillo caliente y masaje de movilización articular hombro-cervical

Hoy en día cada vez va siendo más la monotonía de esfuerzo en el puesto de trabajo el responsable de dolores crónicos en la parte cervical y la cintura escapular, por ejemplo en trabajos con computadora.

El origen de estos dolores se encuentra, a menudo, en la postura esternosinfisal (esterno-pubis) unido a una protracción de los hombros y a una hiperreclinación de la columna cervical.

LOS PROBLEMAS TÍPICOS DE LA REGIÓN HOMBRO-CERVICAL

- Tensiones musculares en general de la cintura escapular
- Dolor en el movimiento de la rotación cervical y por eso una hipomovilidad
- Dolor de cabeza o migraña en forma de casco
- Dolor de la articulación húmero-escapular con irradiación en los brazos
- Hipomovilidad del hombro (por ejemplo "hombro congelado primario")

Otros síntomas que pueden aparecer:

- Bloqueos en las articulaciones acromio-clavicular, esterno-clavicular o costo-vertebral (especialmente la primera costilla)
- Problemas con la respiración
- El codo del tenista
- Síndrome del túnel carpiano, etc.

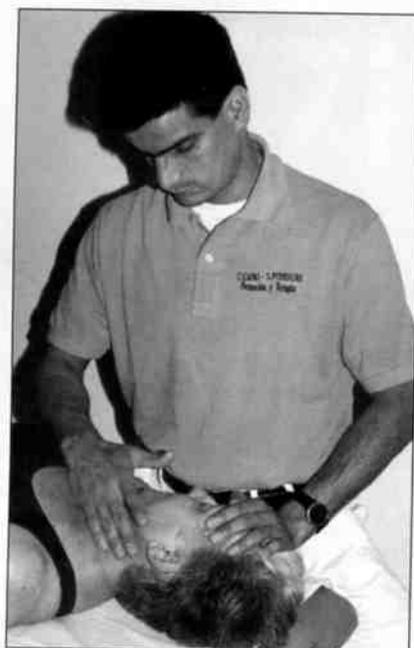
Origen típico del Síndrome Hombro-cervical. Mala postura delante de la computadora.



Tratamiento hombro-cervical.



Masaje de movilización articular. Tratamiento hombro-cervical.



Masaje de movilización articular. Tratamiento cervical.

¡Importante!

Todo forma de trauma en la extremidad superior (fracturas o roturas de ligamentos, tendones y músculos) puede influenciar la postura hombro-cervical por su posición de protección del dolor.

EL TRATAMIENTO

Para el tratamiento sintomático de la musculatura dolorosa y contraída está especialmente indicado el Rodillo caliente.

El efecto específico del calor húmedo (50 a 70º) en combinación con estímulos de presión y estiramiento, los cuales se realizan con el rodillo caliente son especialmente efectivos.

Después de haber "preparado" la musculatura con el rodillo caliente se indica para la movilización de las articulaciones hipomóviles (columna cervical, articulación del hombro, articulación acromioclavicular, articulación esternoclavicular) el Masaje de Movilización articular.

MASAJE DE MOVILIZACIÓN ARTICULAR

Efectos:

- Reflejo
- Mecánico
- Biomecánico

Indicaciones:

- Hipomovilidad postraumática y postoperatoria (a partir de la 6ª semana)
- Hipomovilidad de origen postural
- Frozen shoulder, Impingement
- Fibroesclerosis
- Artrosis
- Síndrome cervicobraquial
- Bloqueo toracal y costovertebral

Contraindicaciones:

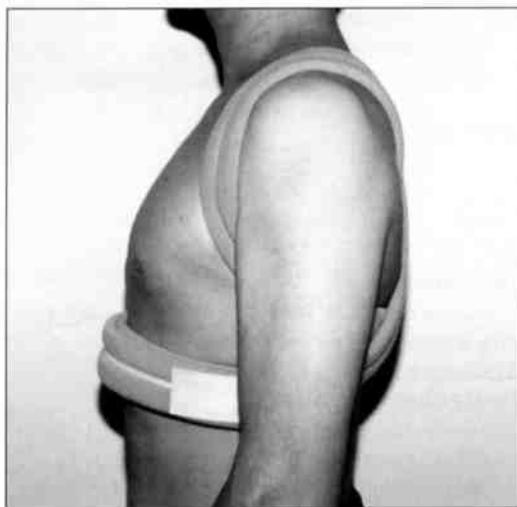
- Proceso inflamatorio agudo
- Estado reciente postraumático y postoperatorio (hasta la 6ª semana)
- Las contraindicaciones generales de masaje



*Electromioestimulación.
Entrenamiento funcional
con ayuda de EMS.*



Corrección postural con ayuda del vendaje "clavicoloc" de "Bauerfeind." Vista dorsal.



Corrección postural con ayuda del vendaje "clavicoloc" de "Bauerfeind." Vista lateral.

RODILLO CALIENTE

Efectos:

- Hiperemia cutánea
- Reflejo cuti-visceral
- Reflejo cuti-miotonal
- Reducción del dolor (hormonal)
- Eliminación de edemas crónicos (ricos en proteína)

Indicaciones:

- Disfunciones de los órganos internos
- Síndrome cervical con braquialgias
- Lumbago, ciática, hernia discal
- Reuma crónico
- Hipomovilidad articular
- Hipertono muscular

Contraindicaciones:

- Enfermedades agudas de los órganos internos
- Herpes Zoster
- Fiebre
- Edemas recientes
- Trastorno de la sensibilidad
- Local: varices, trombosis, flebitis

ELECTROTERRAPIA

Electroestimulación (baja frecuencia)

Características:

- AC/DC (corriente alterna)
- Aplicación en mA.
- Frecuencia con 50 Hz.
- Intensidad: contracción muscular visible

Efecto:

Estimulación muscular unido a la contracción muscular voluntaria del paciente = entrenamiento muscular

Indicaciones:

Atrofia muscular, hipotono o atono de la musculatura con inervación fisiológica

Contraindicaciones:

Trombosis, infecciones locales, defectos cutáneos
Local: marcapasos (¡Consultar al médico!).
¿Implantaciones de metal?

El paciente siente ya después del primer tratamiento un aumento de la amplitud de movimiento de las articulaciones con limitación de movimiento, pero el paciente también puede mover dichas articulaciones después del tratamiento con una clara reducción del dolor.

Para poder ayudar al paciente, pero también para poder tratar la causa del dolor hay que combinar el tratamiento pasivo con ejercicios activos unidos a la Electroestimulación.

Ejercicios con Thera-Band y con la pelota de Bobath deberían cerrar el programa de ejercicios del programa del paciente, donde el terapeuta debería estar constantemente junto al paciente para poder corregirlo en caso de ser necesario. 🖐

Schahin Fotouri

CURSOS DE FORMACIÓN Cristina Cano / Schahin Fotouri

*Formación y Terapias Físicas / Fisioterapeutas
en Deporte y Rehabilitación / Quiromasajistas /
Diplomados en Alemania*

Masaje de Movilización Articular (MMA). Duración: 34 horas
Bilbao: 2-3-4 de febrero y 23-24-25 de febrero
Madrid: 9-10-11 de febrero y 2-3-4 de marzo
Gijón: 9-10-11 de marzo y 25-26-27 de mayo
Las Palmas: 30-31 de marzo y 1 de abril, y 4-5-6 de mayo
San Sebastián: 21-22 de abril y 12-13 de mayo
Santander: 6-7-8 de julio y 21-22-23 de septiembre
Zaragoza: 27-28 de octubre y 10-11 de noviembre

Masaje de Tejido Conjuntivo (MTC). Duración: 34 horas
Las Palmas: 12-13-14 de enero y 9-10-11 de marzo
Gijón: 19-20-21 de enero y 9-10-11 de febrero
Barcelona: 28-29 de abril, 10-20 de mayo y 16-17 de junio
Zaragoza: 25-26-27 de mayo y 8-9-10 de junio

Masaje Segmental (MS). Duración: 17 horas
Valencia: 24-25 de marzo

Rodillo Caliente (RC). Duración: 5 horas
El Curso de RC se acopla a cada uno de los cursos de MMA, MTC y MS en las fechas ya nombradas

Para obtener más información:
Tfno.: 669 884 797 / 669 884 798
E-mail: c.cano@gmx.net / schahin.f@gmx.net