

## EVITAR EL DOLOR EN EL CUELLO

POR MELINDA TANGREDI,  
PT, DPT, OCS

Hay una razón por la que la frase "dolor de cuello" se usa para describir algo que es molesto y molesto. Cualquiera que tenga literalmente dolor de cuello sabe que preferiría no tener que lidiar con molestias en el cuello y los hombros. Pero para aquellos que sienten este dolor real mientras trabajan, ¿se acompaña de dolores de cabeza o incluso de cierta opresión en el pecho? ¿Tal vez con hormigueo en uno o ambos brazos? Nos arriesgaremos y diremos que esto probablemente se deba a una afección conocida como síndrome cruzado superior o UCS.

### NO ME HAGAS CRUZAR

El síndrome cruzado superior a menudo puede ocurrir en trabajos que requieren pasar largos períodos de tiempo mirando hacia abajo, hacia arriba o mirando una pantalla. Cuando mantenemos nuestros músculos en estas posiciones durante períodos prolongados de tiempo, pueden perder el equilibrio y la alineación con cada movimiento. El UCS puede desarrollarse cuando los músculos frontales del cuello y los músculos posteriores del hombro se alargan y debilitan. A su vez, los músculos opuestos de la musculatura anterior del hombro y la musculatura posterior del cuello se acortan y tensan.



### SÍNDROME CRUZADO SUPERIOR

En ocasiones estos desequilibrios musculares pueden provocar alteraciones posturales, molestias innecesarias e incluso algunas disfunciones musculares. Puede que no pensemos que es un gran problema en el presente, pero ¿cómo será el dolor dentro de 15, 20 o 30 años? Es posible que si estos desequilibrios musculares se prolongan, puedan incluso provocar cambios en los huesos y las articulaciones a largo plazo. Para el atleta industrial (y como se puede sospechar), aquellos que levantan objetos pesados a diario **son más propensos** a sufrir lesiones musculoesqueléticas al levantar objetos con una postura inadecuada que aquellos con una postura adecuada.

¡Estamos seguros de que no querrás terminar sin poder mantenerte erguido o sin poder girar para comprobar tu punto ciego en la autopista al cambiar de carril!

### LA MEJOR POSICIÓN ES...

Entonces, has alcanzado un verdadero estado de dolor en el cuello. ¿Qué sigue? ¿Cómo evitamos UCS cuando el trabajo requiere que mires hacia arriba todo el día?

Aquí está el secreto y un viejo dicho de kinesiología: **"La mejor posición es la siguiente"**. Tan a menudo como puedas, tómate un breve descanso para cambiar de posición. Una micro pausa no significa tomarte un descanso de 10 minutos y pasear por las instalaciones. De forma sencilla y periódica, tómate 5 segundos para mirar en dirección contraria a tu trabajo. ¡Presta atención a cualquier tensión que tengas en la parte superior de los hombros y diles que liberen las trampas superiores! Cada vez que tengas un verdadero descanso en el trabajo, dale a tu cuerpo 5 minutos de amor. Prueba estos ejercicios o pídale a su especialista en prevención de lesiones una copia impresa de **esta práctica rutina UCS**.



#### Flexión de mentón

Meta la barbilla hacia la columna, alargando la columna y el cuello. Mantenga brevemente.

#### Apretar el omóplato

Pellizca los omóplatos. Mantenga brevemente.

Prueba a meter la barbilla, apretar un par de veces los omóplatos y luego busca tu puerta favorita del trabajo o de casa y haz un estiramiento de 30 segundos. ¡Un poco realmente puede hacer mucho! No necesitas pasar 1.5 horas en el gimnasio para aliviar y prevenir algunas de tus molestias. Estos estiramientos relajan suavemente los músculos tensos de la parte posterior del cuello. También queremos fortalecer los músculos largos y perezosos, como la parte posterior de los omóplatos y los flexores profundos del cuello en la parte frontal del cuello.

Recupera la propiedad de tu cuerpo y protege tus músculos y huesos que tanto trabajan por ti. ➤

**Melinda Tangredi, PT, DPT, OCS** || Melinda practica fisioterapia desde 2013. Después de graduarse con su doctorado, completó una residencia en ortopedia antes de trabajar como fisioterapeuta ambulatoria. Ha trabajado en el entorno industrial desde 2015. A Melinda le gusta caminar, andar en bicicleta, nadar, acampar y, en general, estar al aire libre con su esposo Jim y sus tres hijos, Jameson, Gianna y Leo.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.