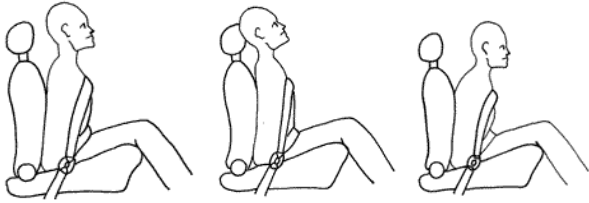


# El tratamiento de un esguince cervical



Un esguince cervical (“whiplash” o síndrome de latigazo cervical) es un sobre-estiramiento de las estructuras de la columna vertebral (cápsulas, ligamentos, músculos, tendones) y la médula espinal del cuello. La causa más frecuente es un **accidente de coche**: un choque parado en un semáforo por detrás, un choque lateral en un cruce, etc. Lo más frecuente es una hiperextensión seguida por una hiperflexión de la columna cervical. Sin embargo, cualquier incidente que va acompañado de un **movimiento brusco del cuello**, puede implicar un esguince cervical: una caída, un golpe en la cabeza o incluso un tirón fuerte del brazo.

La investigación científica ha demostrado que en el momento de producirse el accidente la columna cervical se puede estirar hasta 6 centímetros y volver a su sitio **sin dejar lesiones visibles en radiografías o resonancias magnéticas**.

Las lesiones que produce el esguince cervical son tanto articulares y musculares como neurológicas.

Es una patología a la cual muchas veces se la da poca importancia aunque no debiéramos, ya que puede ocasionar serias consecuencias y malestar en el paciente.



## Síntomas

Los síntomas cuando padece un esguince cervical pueden ser los siguientes (algunos síntomas se pueden incluso manifestar hasta **días después** del accidente):

- dolor de cuello, dorsal, hombros y brazos
- rigidez e incluso incapacidad para mover el cuello
- inestabilidad y falta de control al mover el cuello
- pérdida de memoria y capacidad de concentración
- trastornos en la vista: luces, vista borrosa, manchas, etc.
- trastornos en el oído: pitidos, zumbidos, etc.
- malestar que incluso puede afectar a otros órganos: intestinos, estómago, etc.

- hormigueos en los brazos
- mareos

## El tratamiento fisioterapéutico

Normalmente después del accidente le darán un **collarín** (blando, semi-rígido o rígido) para sujetar o inmovilizar el cuello. El collarín en la fase aguda le puede aliviar los dolores y evitar los mareos, pero la inmovilización prolongado (más de 1 á 2 semanas) **sin** tratamiento fisioterapéutico puede tener graves consecuencias y causar un importante **retraso** en su recuperación.



Está demostrado que **cuanto antes** el paciente recupere su vida normal (personal y laboral), mejor se recuperará de esta lesión, que a pesar de la opinión generalizada **NO tiene porque dejar secuelas.**

Después del accidente el fisioterapeuta le ayudará a empezar a mover el cuello suavemente y a recuperar la estabilidad, cuya falta es la mayor causa de problemas.



**El movimiento** disminuye el dolor y consigue una cicatrización anatómica de las cápsulas y ligamentos.

Esto es imprescindible para una buena coordinación y estabilidad de las cervicales, de hecho lo ideal sería un inicio del tratamiento fisioterapéutico **inmediato** o poco después de haberse producido el accidente.

Cuando el cuello haya recuperado su movilidad, el fisioterapeuta hará ejercicios con usted para **entrenar y fortalecer** la musculatura cervical, evitando una recaída de las molestias.

## Prevención

Como medida de prevención es recomendable colocar el reposacabezas del asiento de su coche **a la altura de la cabeza** (altura entre las orejas y la coronilla), y de modo que tenga como máximo una distancia horizontal de unos 8 cm. con el cráneo al conducir.



© Marc van Zuilen, 2008



C / Constitución, 115 bajo 1  
28100 Alcobendas  
Tel. 91.623.84.40

[www.fisioterapia-alcobendas.com](http://www.fisioterapia-alcobendas.com)