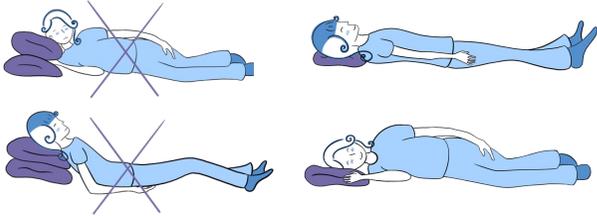


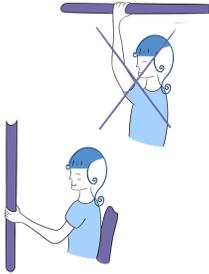
8. Dorm boca amunt o de costat, mai bocaterrosa.

Posa't un coixí prim i tou sota el cap. No et posis mai, més d'un coixí.

Per dormir cuida la teva postura: que la línia del cap sigui una prolongació de la columna i en la seva mateixa direcció, que no quedi el cap més alt o més baix.



9. Cal tenir en compte **no forçar les espatlles ni les extremitats superiors** (per exemple: per aguantar-te a l'autobús, intenta agafar el suport al teu nivell, evita portar el braç massa amunt...)



10. Com treballar amb l'ordinador?

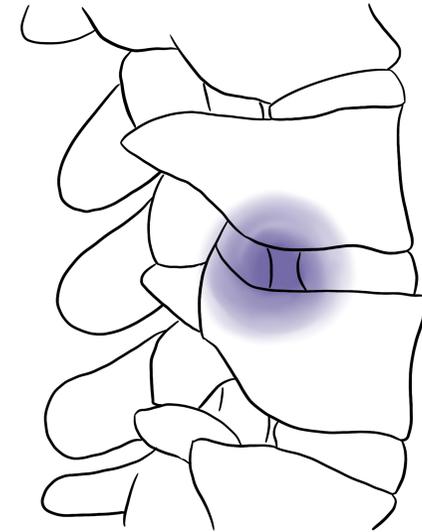
- La pantalla ha de poder-se orientar i inclinar. Ha de situar-se a uns 45 cm de distància, davant dels ulls i a la teva alçada o lleugerament per sota.
- El teclat ha d'estar baix, per evitar aixecar les espatlles s'han de recolzar els avantbraços damunt la taula.
- Els canells i els avantbraços han d'estar rectes i alineats amb el teclat i el colze flexionat a 90°. També es pot utilitzar un reposamans d'uns 10 cm de fondària per reduir la tensió estàtica.



- Si es fa servir durant molta estona el ratolí, s'ha d'anar alternant amb les dues mans.
- És molt recomanable anar canviant de posició

SÍNDROME CERVICAL POSTTRAUMÀTIC

Recomanacions per a
persones usuàries



RECOMANACIONS: SÍNDROME CERVICAL POSTTRAUMÀTIC

Què és?

És una lesió al coll causada per un moviment bruscat que desplaça el cap i el coll cap enrere i cap endavant.

Com a conseqüència d'això i depenent de l'impacte poden arribar a esgarrar-se lligaments, estirar-se els músculs, desplaçar-se les vèrtebres, danyar-se els discos intervertebrals i, fins i tot, produir-se hèrnies discals. Típicament es produeix en un accident de trànsit en un xoc posterior. La síndrome cervical posttraumàtica és una de les patologies més freqüents en els accidents de trànsit. També pot ser causada per una lesió esportiva, en especial en els esports de contacte, en lesions per immersió, en un traumatisme cranial....

Síntomes

Dolor local intens a la zona del coll, contractura muscular i limitació dolorosa de la mobilitat del coll.

En alguns casos, el dolor pot durar mesos, i fins i tot, es pot fer crònic. També pot acompanyar-se de mal de cap, vertigen o sensació d'inestabilitat i, esporàdicament, pot tenir marejos i vòmits. A vegades el dolor s'irradia al braç.

Mitjançant una exploració física. La radiografia només serveix per descartar l'existència de fractures o luxacions de les vèrtebres.

Què podem fer per evitar-ho?

Els ocupants d'un vehicle han d'anar sempre asseguts amb el respall el màxim vertical possible, ben a prop de l'esquena i tenint present que el reposacaps no pot superar mai l'alçada de la persona i s'ha d'acostar el màxim clatell.

Programa d'exercicis

Programa d'exercicis Columna cervical

Amb l'objectiu de tornar la completa mobilitat a la columna cervical, així com de recuperar, enfortir i relaxar la musculatura del coll, és molt important iniciar una pauta d'exercicis. La realització d'aquests exercicis evitarà la pèrdua de flexibilitat del coll i la rigidesa.

Aquest programa d'exercicis s'ha de realitzar una o dues vegades al dia i ha d'estar supervisat i pautat pel teu fisioterapeuta. Es comencen a practicar els exercicis de forma suau i s'ha d'anar augmentant la intensitat gradualment.

Aquests exercicis s'han de fer amb el pacient assegut en una cadira, lentament, sense que provoquin dolor, sense forçar ni fer moviments bruscos. Cal repetir cada exercici de 10 a 15 vegades. S'ha de partir sempre de la posició inicial per fer cada exercici.



Posició inicial



Mira el terra



Mira el sostre



Gira el cap a la dreta
Gira el cap a l'esquerra



Inclina el cap a la dreta
Inclina el cap a l'esquerra



Amb la mà fes una inclinació del cap i allora empeny l'espatlla contrària avall. Repeteix-ho cap a l'altre costat

Prem la mà contra la part dreta del cap (per damunt de l'orella), al mateix temps, prem el cap contra la mà, mantén la contracció durant 3 segons (agafa aire), després relaxa (bufa).

Repeteix l'exercici a l'altre costat.

Fes cada exercici de 5 a 10 vegades.

Prem les dues mans contra el front, al mateix temps, cal prémer el front contra les mans, mantén la contracció durant 3 segons (agafa aire), després relaxa (bufa).

Fes cada exercici de 5 a 10 vegades.

Prem les dues mans contra el clatell, al mateix temps i el clatell contra les mans, mantén la contracció durant 3 segons (agafa aire), després relaxa (bufa).

Fes cada exercici de 5 a 10 vegades



Consells i recomanacions

1. El millor remei: el reposacaps
2. Evita aixecar o portar pes, (no dur la bossa de mà plena ni penjada al damunt...)
3. Calor local a la zona dolorosa per calmar el dolor (manta elèctrica, bossa d'aigua calenta folrada...)
4. Evita fer activitats i/o esforços durant llarga estona. (cosir, planxar...)
5. Evita girar bruscament el cap durant la realització dels exercicis. Per comprovar que els fas correctament a casa és millor fer-los davant d'un mirall. Si un exercici provoca dolor no el facis, intenta-ho més endavant.
6. L'ús del collarí serà sempre sota la supervisió mèdica i del fisioterapeuta.
7. Evita posicions forçades del coll.