

## CERVICALGIA SI DUREREA LA NIVELUL UMERILOR

Dr. Andreea Dumitrescu

-Evitarea purtatului si ridicatului de greutati. Evitarea pozitiilor fixe prelungite, cum ar fi statul prelungit in fata calculatorului, la birou (pozitie corecta de stat la birou: capul drept cu privirea in jos, fara a apleca gatul; umerii relaxati si spatele drept, sprijinit de scaun; coatele la 90 grade fata de corp; picioarele sprijinite pe sol sau pe un suport, cu formarea unui unghi drept intre coapse si gambe). Noaptea se va folosi o perna ortopedica sau un rulou plasat in santul dintre occiput si coloana si se va dormi pe un pat mai tare.

-Tratament medicamentos: analgetice si antiinflamatoare (Paracetamol 500 mg maxim 3 g/zi; Doreta 37.5/325 mg sau Vimovo 500/20 mg 10 zile pe luna); miorelaxante (Mydocalm 150 mg 1 cp x3/zi). Zona dureroasa poate fi masata bland cu geluri antiinflamatoare.

-Masaj cu un cub de gheata la nivelul zonei dureroase timp de 10-15 minute de patru ori pe zi (gheata nu trebuie aplicata direct pe piele, ci invelita intr-o carpa/material textil).

-Exercitii:

- 1.Cu ochii deschisi- barbia in piept, apoi capul pe spate, fara graba, se repeta de 10 ori. Daca apare durere, miscarea se opreste si se realizeaza pana in punctul unde apare durerea.
- 2.Capul se misca spre dreapta, apoi spre stanga, apropiind urechea de umar. Se repeta de 10 ori.
- 3.Rotirea capului spre spate, usor, alternativ dreapta-stanga, fara a ne intoarce cu tot corpul ci doar cu capul. 10 repetari
- 4.Ridicarea umerilor, apoi lasati in jos timp de 10 repetari, urmate de rotirea umerilor in fata apoi in spate, tot 10 repetari.
- 5.Mana dreapta la tampla dreapta, cu cotul putin ridicat si impingeti cu capul in mana pana numarati la 10, apoi mana stanga la tampla stanga si impingeti pana numarati la 10.
- 6.In picioare cu fata la perete, mainile la nivelul taliei, capul inclinat inainte. Urcati mainile pe perete pastrand aceeasi distanta intre ele, pana cand bratele ajung perfect intinse. 10 repetari
- 7.In picioare, cu spatele drept si picioarele departate, luati un baston (sau o coada de mop) si il tineti de capete cu ambele maini, ridicati, il duceti dupa ceafa, apoi sus si iar jos. 10 repetari
- 8.Cu bastonul tinut de capete in ambele maini il duceti la piept si impingeti in fata, deplasand omoplatii, apoi iar il apropiati de piept si iar impingeti. 10 repetari.
- 9.Cu bastonul tinut de capete la spate, intindeti bratele in spate cat puteti de mult si apoi reveniti. 10 repetari

10. Din pozitie sezand, cu mainile incrucisate la ceafa, extindeti coloana cervicala impotriva unei rezistente pe care o opuneti cu mainile si mentineti 5-8 secunde. La fel, cu mainile incrucisate la frunte, impingeti in maini timp de 5-8 secunde.