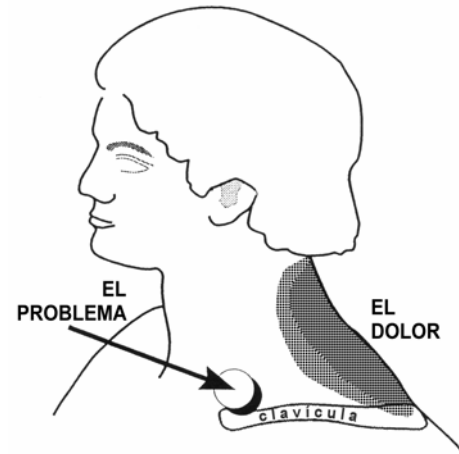


# Resolviendo síndromes cervicales

1. Los Problemas del Cuello son comunes; la parte inferior del nivel cervical es el origen del dolor.
2. El dolor siempre es referido (sentido en el sitio equivocado).
3. Los factores causantes principales son fuerzas en la parte baja del cuello; el tratamiento debe incluir soporte confiable.
4. El problema del hombro/quijada: Acceso al sitio clave al **frente** del cuello inferior para cualquier soporte requiere espacio entre la quijada y el hombro inferior.

El dolor de cuello afecta al menos 8% de los adultos en cualquier momento su vida, y cerca de 25% en el curso de un año. Si usted sabe el sitio del origen, el tratamiento no es difícil. Pero no podemos **sentir** ninguna de nuestras estructuras internas, incluyendo los huesos dentro de nuestro cuello. Ellos no están representados en nuestra corteza cerebral o consciente. Cuando estas partes internas sufren de una lesión, sentimos el dolor, pero no podemos identificar las estructuras de las cuales el dolor se origina, o la naturaleza de la lesión. El dolor es **referido**, en otras palabras, mal interpretado como proveniente de estructuras perfectamente inocentes, las cuales comparten el mismo suministro nervioso, y están representadas en nuestra "imagen mental-corporal".

- Los **pacientes** desconocen el origen del dolor en parte superior de su cuerpo.
- Debido a que no hay dolor local, los **profesionales de la salud** raramente examinan estructuras internas en **enfrente** del cuello.

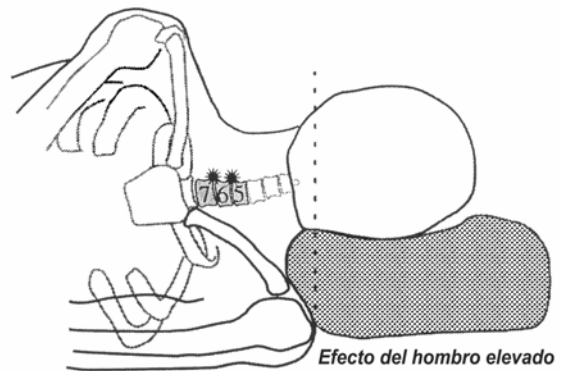


## El problema del Hombro/Quijada

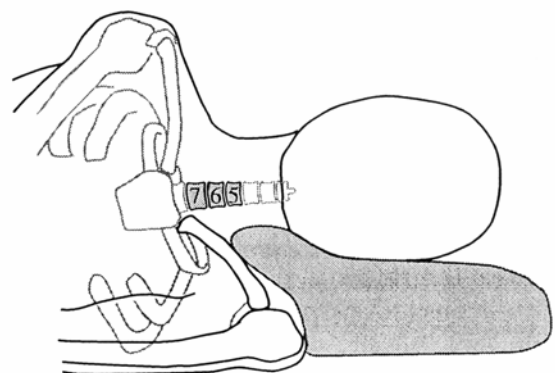
Cuando dormimos de lado, el hombro superior está en una posición natural, apuntalado de lado con nuestra particular clavícula. Pero el hombro inferior se eleva aproximándose a la mejilla para adaptarse a la superficie plana de nuestra cama. Su correspondiente clavícula y músculo también se elevan, bloqueando el acceso a una almohada a la parte inferior del cuello. Este es **el problema del hombro/quijada** (dormir boca abajo o boca arriba presenta otras dificultades). El cuello inferior sin apoyo se curva y se traba, con sus ligamentos estirados y el hueso comprimido. Marcada sensibilidad profunda es encontrada en la parte inferior frontal del cuello, sin mostrar síntomas locales.

## Una buena solución

Unas almohadas curvadas colocadas en el hombro inferior a menudo proveerán soporte adecuado y confort. El cuello debiera quedar hacia adelante, y la cresta de soporte de la almohada debiera formar un ángulo, y ajustarse contra la clavícula (página siguiente). La parte superior del hombro debiera estar hacia adelante, de modo que el frente del cuello esté apoyado. Sin embargo, si el nivel 6-7 cervical (el más bajo) aún está soportado inadecuadamente durante el sueño, entonces quizás los síntomas permanecerán, con dolor referido y patrones característicos de sensibilidad profunda.



*Durante el sueño, el hombro alto y su correspondiente clavícula y los músculos bloquean el soporte a la vértebra inferior la cual se curva, traba y tuerce.*



*Soporte moldeado para acomodar el hombro bajo a menudo da alivio.*

### Más soluciones complejas para el problema de hombro/quijada

Las simples estrategias descritas anteriormente funcionan bien para la mayoría de nosotros. Proveer soporte confiable a los niveles bajos del **frente** del cuello puede ser más difícil para pacientes con cuellos largos y hombros anchos, o con hombros fuertes y estables, y cuellos relativamente cortos (los dos extremos). En estos casos, tener acceso a los niveles inferiores del cuello puede ser obtenido rotando la parte superior del cuerpo hacia adelante, haciendo un gran espacio entre la quijada y el hombro. Esto asegura un soporte uniforme para la parte baja del cuello, y para los huesos del pecho superior, sin presión incómoda en la garganta. Es más fácil respirar debido a que la lengua se desplaza hacia el frente (una cura para roncar). Para la mayoría, esto funcionaría mejor si el brazo inferior se coloca detrás de la espalda. Terminando con una almohada entre las piernas flexionadas y tendremos una solución de 3 almohadas.

Para evitar el exceso de presión en la parte del hombro inferior, puede ayudar elevando la caja torácica y la cintura con una almohada con **"soporte arqueado"** levantando el tronco (si está disponible, la espuma de látex es mejor). De otra manera, usted puede colapsarse hacia una **posición boca abajo**, causando que el cuello se tuerza de lado totalmente.

Cuando usted duerme, está inconsciente, y sus músculos posturales se paralizan (esto es el porqué cabeceamos). Provea soporte extra para la parte superior de sus hombros y del brazo y mantenga sus rodillas dobladas para mantener su cuello en una posición neutral.

Algunos solo pueden **dormir boca arriba**. Almohadas y collarín apoyan la parte de en medio del cuello, y quizás agraven un problema en los niveles inferiores. Una tracción ligera a través del cuello pueden lograrse poniendo una almohada en la barbilla, manteniéndola ajustada con sus brazos cruzados en el pecho.

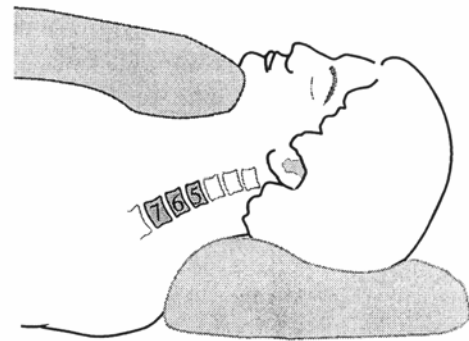
### ¿Qué esperar?

Los detalles pueden ser muy importantes, y ninguno es intuitivamente obvio. Es difícil cambiar los hábitos de toda una vida, así que tomará unas pocas semanas para sentirse cómodo con el soporte en el cuello. Su posición cambiará durante la noche, así que tendrá nuevos hábitos que aprender. Una vez que se acostumbre al soporte del cuello, almohadas tradicionales se sentirán totalmente fuera de lugar.

Si está usando una almohada para tratar dolor de cabeza o dolor de cuello/hombro/brazo, los síntomas pueden persistir por algún tiempo. El sistema nervioso es sensibilizado por dolor crónico, de tal manera que los síntomas pueden continuar si usted hace todo correctamente. Típicamente, la sensibilidad diagnosticada desaparece antes del dolor referido. Así que, si los síntomas permanecen, la situación debería ser revisada. Quizás la sensibilidad se está aliviando como se esperaba. Pero puede ser que la estrategia del tratamiento necesite refinamiento. Se ha desarrollado con la experiencia de otros, y usted es diferente que cualquier otra persona.



*Rotando la parte superior del cuerpo hacia en frente abre un espacio entre el hombro y la quijada, permitiendo un fácil acceso para apoyar el cuello inferior. Note la almohada con "soporte arqueado".*



*Almohada en el pecho, levantando la barbilla.*