

RECOMENDACIONES

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

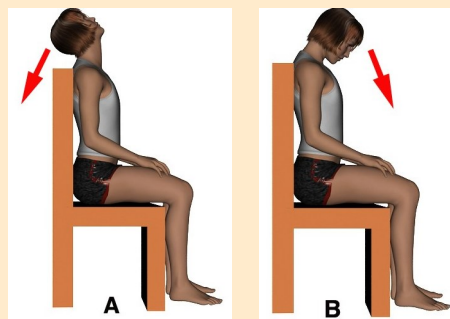
PARA TENER EN CUENTA



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



LÍNEA POSITIVA GRATUITA

A nivel nacional 01 8000 111 170 En Bogotá 330 7000
servicioalcliente@positiva.gov.co

DOLOR CERVICAL- LUMBAR



 **POSITIVA**
COMPAÑÍA DE SEGUROS / ARL

DOLOR CERVICAL- CERVICALGIA

El término "**cervicalgia**" coloquialmente conocido como "**dolor de cuello**", es un término que describe una "**algia o dolor en la región cervical**". Algunas enfermedades o patologías relacionadas con la cervicalgia, también pueden afectar al brazo con un hormigueo punzante, debilidad y dolor irradiado denominado cervico-braquialgia.

Otro tipo de dolor cervical muy relacionado con la cervicalgia y que se caracteriza por espasmo muscular de la musculatura del cuello es la tortícolis; se define comúnmente como un **dolor agudo en el cuello** causado por una prolongada posición no fisiológica durante mucho tiempo (por ejemplo: una persona que se queda dormida con una inclinación del cuello o girada por una hora). Todo el mundo piensa que la tortícolis es consecuencia de un enfriamiento, pero no lo es. Hay un espasmo muscular del músculo esternocleidomastoideo o contracción que fija las vértebras.



El dolor cervical puede ser el resultado de anomalías en las partes blandas, músculos, ligamentos, discos y nervios, así como en las vértebras y sus articulaciones. La causa más común de dolor cervical son las lesiones de las partes blandas, debidas a

DOLOR LUMBAR—LUMBALGIA

La lumbalgia o lumbago hace referencia al dolor lumbar, un molesto e incómodo dolor que se sitúa en la espalda baja y cuyos síntomas más claros son dolor e inflamación.

Sus causas muy variadas, aunque las más comunes y habituales tienen relación con las malas posturas al sentarnos y el sobre esfuerzo físico.



SINTOMAS

- Dolor que se irradia a la ingle, las nalgas o la parte superior del muslo (rara vez llega debajo de la rodilla). También puede no irradiarse por la pierna.
- Dificultad para moverse con normalidad, pudiendo incluso impedir caminar o ponernos de pie.
- El dolor suele ser sordo.
- Espasmos musculares (que pueden llegar a ser graves).
- Área localizada la cual es dolorosa cuando se toca.

El dolor puede variar desde una molestia leve a un dolor fuerte e incapacitante, ya que depende en gran medida del grado de distensión y de los espasmos musculares provocados por la lesión.

RECOMENDACIONES

Mantenga su PC de frente y no a un costado.

Mantenga un adecuado ángulo de visión. Parte superior de a pantalla en línea recta respecto a los ojos.

Mantenga cerca los objetos que mas utilice.

Practique ejercicios de relación y pausas activas al menos una vez en la jornada laboral.

Duerma en una base estable.

Practique los estilos de vida saludable.

Aprenda a levantar objetos flexionando las rodillas y no la espalda.

Pierda peso en caso de obesidad

Use zapatos confortables con poco tacón.

Para trabajos de oficina utilice mobiliario y silla con características ergonómicas.

