

REHABILITACIÓN

EN CERVICALGIA

La cervicalgia se define como dolor, tensión muscular o rigidez localizada en el cuello. Es la causa de importantes gastos en el sistema de salud, ausentismos laboral y discapacidad.



EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Hay evidencia de calidad moderada de que el uso de ayudas digitales educativas son más beneficiosas para el manejo del dolor agudo, relacionado con latigazo cervical, en comparación con ningún tratamiento.

(Gross, 2012)

INTERVENCIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Existen pruebas de calidad moderada de que las intervenciones en el lugar de trabajo reducen la licencia por enfermedad entre los empleados a los 6 meses.

(Jun, 2017)



EJERCICIO

El uso de ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y resistencia para la zona cérvico-escapulo torácica puede ser beneficioso para aliviar el dolor y mejorar la función.

(Gross, 2015)

MASAJE Y MOVILIZACIÓN

Sesiones múltiples de manipulación cervical y masaje, pueden proporcionar mejor alivio del dolor y mejoría funcional respecto a cierto fármacos en seguimiento a corto plazo en el dolor de origen mecánico.

(Gross, 2015), (Patel, 2012)



MEDIOS FÍSICOS



El ultrasonido terapéutico y la terapia TENS son intervenciones sencillas, económicas y seguras que pueden ser potencialmente útiles para el alivio del dolor a corto plazo en conjunto con las demás intervenciones terapéuticas.

(Noori, 2020), (Martimbianco, 2019)

PSICOTERAPIA

La terapia cognitivo conductual fue significativamente mejor que otros tipos de intervención para el alivio del dolor al seguimiento a corto plazo.

(Monticone, 2015)



FISIATRÍA
ESPECIALIDAD EN MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

