DOLOR Y TENSIÓN CERVICAL

Guía de fisioterapia y ejercicios para personas que trabajan muchas horas de pie o con la cabeza elevada



🔹 INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente experimentas síntomas como:

- tensión en la parte posterior del cuello
- molestias cervicales al final de la jornada laboral
- sensación de rigidez
- fatiga muscular cervical
- dolor al mantener la cabeza elevada durante periodos prolongados
- molestias al realizar trabajos por encima de la altura de los hombros

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **No estás solo.**

Algunas profesiones y actividades exigen mantener la cabeza elevada durante largos periodos de tiempo.

Trabajos como almacenista, electricista, pintor, operario industrial o determinadas tareas manuales pueden aumentar la carga sobre la musculatura cervical posterior y favorecer la aparición de tensión y molestias.

🔹 ¿POR QUÉ HEMOS CREADO ESTA GUÍA?

En muchas ocasiones, las personas con dolor cervical intentan aliviar sus síntomas únicamente mediante masajes o tratamientos pasivos.

Aunque estas estrategias pueden proporcionar alivio temporal, no siempre ayudan a mejorar la capacidad de los músculos y articulaciones cervicales para tolerar las demandas diarias.

👉 El objetivo de esta guía es ayudarte a mejorar progresivamente la función cervical mediante ejercicios sencillos que puedes realizar en casa.

🔹 CONCEPTO IMPORTANTE

Cuando una zona del cuerpo trabaja de forma repetida durante largos periodos de tiempo, es normal que algunos músculos aumenten su actividad y desarrollen sensación de tensión o fatiga.

Por este motivo, además de intentar aliviar los síntomas, puede ser útil mejorar la capacidad de trabajo de la musculatura cervical y mantener una adecuada movilidad del cuello.

🔹 CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es una lista de ejercicios aleatorios.

Es una breve guía diseñada para ayudarte a mejorar la función cervical y reducir progresivamente la sensación de tensión asociada a determinadas actividades laborales y posturales.

Realiza los ejercicios de forma lenta y controlada, respetando siempre tus síntomas.

💣 EJERCICIOS

🔹 FRECUENCIA

👉 Realiza el programa 2–3 veces por semana durante aproximadamente por un mes

✅ ejecución lenta y controlada

✅ calidad del movimiento antes que cantidad

✅ constancia y progresión gradual

⚠️ ANTES DE EMPEZAR

👉 Trabaja sobre una molestia leve o moderada, no sobre un dolor intenso ni buscando una ausencia total de sensaciones.

Una ligera molestia durante algunos ejercicios puede ser normal y formar parte del proceso de adaptación.

❌ Evita aumentos importantes de dolor durante o después de la sesión.

👉 Si esto ocurre, reduce temporalmente la intensidad o el volumen de los ejercicios.

📈 La mejoría suele ser progresiva y requiere tiempo, repetición y una adecuada gestión de la carga.

1️⃣ FLEXIÓN CERVICAL CONTRA RESISTENCIA

https://youtube.com/shorts/TAk7OxC2tRE





Posición

Sentado.

Coloca un pequeño elástico alrededor de la frente o utiliza tus manos para generar una resistencia suave.

Ejecución

Realiza una ligera flexión cervical empujando la frente hacia delante mientras la resistencia se opone al movimiento.

Mantén la contracción durante aproximadamente 5 segundos.

Series

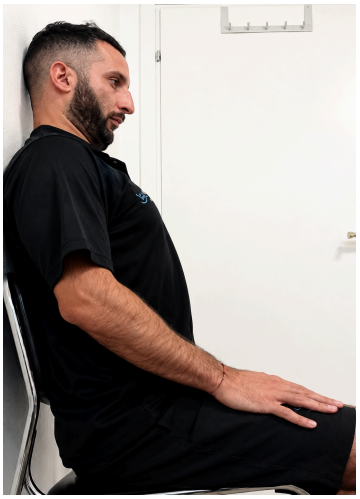
2–3 series de 8–12 repeticiones.

¿Por qué es importante?

Este ejercicio ayuda a mejorar la capacidad de trabajo y activación de la musculatura anterior del cuello, contribuyendo a una mejor tolerancia a determinadas posiciones mantenidas.

2️⃣ DESLIZAMIENTO CERVICAL ALTO CONTRA LA PARED

https://youtube.com/shorts/k-0UmtrfCtE





Posición

Sentado o de pie apoyando la cabeza y las escápulas contra una pared.

Ejecución

Realiza una ligera flexión y extensión cervical manteniendo el contacto de la cabeza con la pared durante todo el movimiento.

Series

2–3 series de 10–15 repeticiones.

¿Por qué es importante?

Las cervicales altas desempeñan un papel importante en la movilidad global del cuello.

Mejorar su movilidad puede contribuir a reducir la sensación de rigidez y tensión cervical.

3️⃣ LIBERACIÓN DINÁMICA DE PUNTOS DE TENSIÓN

https://youtube.com/shorts/D1RVoZylg5w

Posición

Sentado.

Identifica con el pulgar o el índice una zona especialmente sensible o tensa de la musculatura cervical posterior.

Ejecución

Mantén una presión moderada sobre el punto mientras realizas movimientos suaves de inclinación y rotación del cuello.

Series

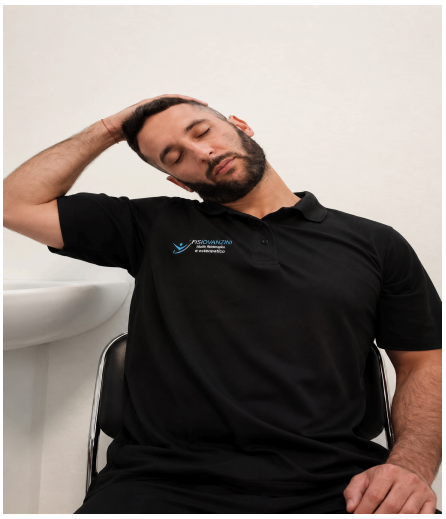
1 minuto y medio por zona.

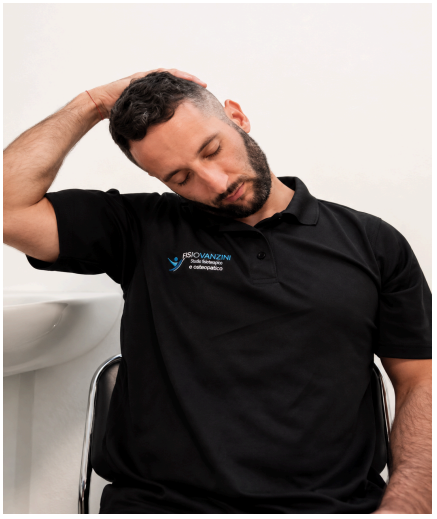
¿Por qué es importante?

La combinación de presión y movimiento puede ayudar a disminuir la sensibilidad local y mejorar la movilidad de los tejidos.

4️⃣ ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO SUPERIOR Y ELEVADOR DE LA ESCÁPULA

TRAPECIO:





Posición

Sentado.

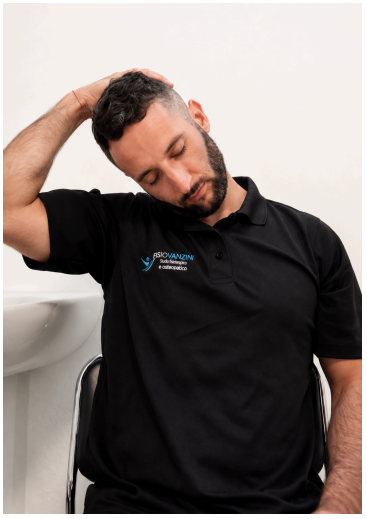
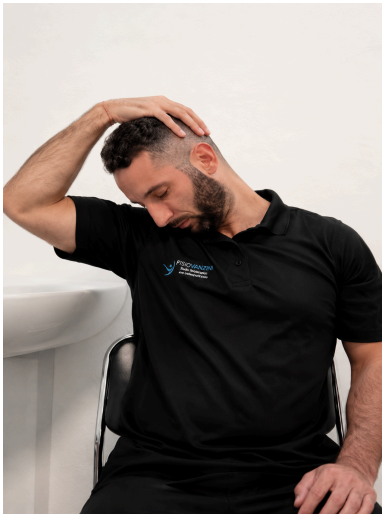
Ejecución

Inclina suavemente la cabeza hacia un lado y dale una componente de flexión hacia adelante, hasta notar una ligera tensión en la parte lateral y posterior del cuello.

Manten 20-30 segundos y suelta. repite por otro lado aproximadamente 6-8 veces por lado.

ANGULAR DE LAS ESCÁPULAS:

https://youtube.com/shorts/EYGX9SvmWxc

MISMA POSICIÓN Y EJECUCIÓN, SOLO AÑADES MÁS UNA COMPONENTE DE ROTACIÓN además de la inclinación y de la flexión hacia delante. series y tiempos quedan los mismos.

¿Por qué es importante?

El trapecio superior y el elevador de la escápula suelen estar sometidos a una elevada carga durante determinadas actividades laborales y posturales.

Mantener una adecuada movilidad de estos tejidos puede ayudar a mejorar el confort cervical.

🔹 CONSEJO PRÁCTICO

👉 Intenta variar tu posición de trabajo siempre que sea posible.

Incluso pequeños cambios de postura o breves pausas durante la jornada pueden ayudar a reducir la carga acumulada sobre la musculatura cervical.

🔹 MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 Has comenzado a trabajar activamente para mejorar la función y la movilidad de tu cuello.

Recuerda:

✅ no hace falta tener prisa

✅ no es necesario forzar el movimiento

✅ el cuerpo se adapta progresivamente

📈 Lo importante es notar progresivamente:

- menos sensación de tensión
- mejor movilidad cervical
- mayor comodidad durante las actividades diarias
- más confianza en el movimiento

💚 ¿Quieres seguir avanzando con PhysioCareHub?

Si has comenzado con estos ejercicios gratuitos y quieres continuar mejorando la movilidad, la fuerza y el control cervical, hemos preparado un Programa Avanzado de 4 Semanas, con ejercicios progresivos, fotografías y vídeos demostrativos.

Especialmente orientado a quienes pasan muchas horas de pie, trabajan con los brazos elevados o miran frecuentemente hacia arriba.

👉 Descubre el Programa Avanzado de 4 Semanas:
https://physiocarehub.eu/es/programa-avanzado-de-4-semanas-para-el-dolor-y-la-rigidez-cervical/

🔹 SOPORTE

📧 support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.

Estamos aquí para ayudarte.

Antonio
PhysioCareHub

