DOLOR Y TENSIÓN CERVICAL

Guía de fisioterapia y ejercicios para personas que pasan muchas horas sentadas, frente al ordenador o utilizando el móvil



🔹 INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente experimentas síntomas como:

- 🔹 tensión cervical
- 🔹 rigidez en el cuello
- 🔹 sensación de carga en la parte posterior del cuello
- 🔹 molestias al trabajar con ordenador
- 🔹 dolor después de utilizar el móvil durante largos periodos

- 🔹 sensación de cuello cansado al final del día

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **No estás solo.**

Cada vez más personas pasan muchas horas sentadas, utilizando ordenadores, teléfonos móviles o manteniendo la cabeza inclinada hacia delante durante gran parte de la jornada.

Con el tiempo, estas posiciones pueden asociarse a una disminución de la movilidad cervical, un aumento de la tensión muscular y una menor exposición a movimientos de extensión del cuello.

🔹 ¿POR QUÉ HEMOS CREADO ESTA GUÍA?

En muchas ocasiones, las personas con dolor cervical buscan únicamente masajes o tratamientos pasivos.

Aunque estas estrategias pueden proporcionar alivio temporal, no siempre ayudan a mejorar la capacidad del cuello para moverse y adaptarse a las demandas de la vida diaria.

👉 **El objetivo de esta guía es ayudarte a recuperar progresivamente movimiento, movilidad y tolerancia al esfuerzo mediante ejercicios sencillos que puedes realizar en casa.**

🔹 CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más frecuentes es pensar que todos los músculos tensos deben relajarse o estirarse constantemente.

En algunos casos, la tensión muscular puede representar una respuesta de protección del cuerpo frente a una zona que percibe como sensible o sobrecargada.

Por este motivo, además de trabajar sobre la musculatura, también es importante mejorar la movilidad y la capacidad de movimiento de la columna cervical.

🔹 CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 **Esto no es una lista de ejercicios aleatorios.**

Es una breve guía diseñada para ayudarte a recuperar movilidad y reducir progresivamente la sensación de tensión cervical.

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

💣 EJERCICIOS

🔹 FRECUENCIA

👉 Realiza el programa **2–3 veces por semana durante aproximadamente 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.

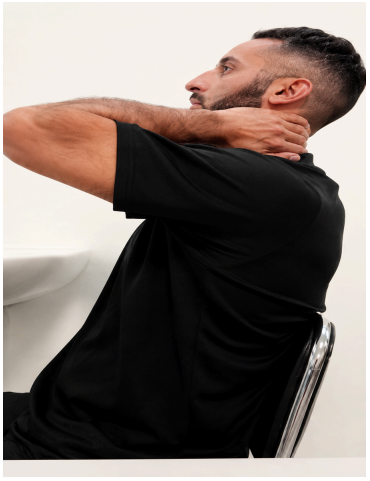
❌ Evita aumentos importantes de los síntomas durante o después de la sesión.

👉 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 AUTOTRACCIÓN CERVICAL EN EXTENSIÓN

https://youtube.com/shorts/CTI6Psb8vfU





Posición

Sentado.

Coloca ambas manos detrás de la nuca.

Ejecución

Desde esta posición, lleva lentamente la cabeza hacia extensión mientras realizas una ligera tracción con las manos para acompañar el movimiento.

Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

Series

2–3 series de 10–15 repeticiones.

¿Por qué es importante?

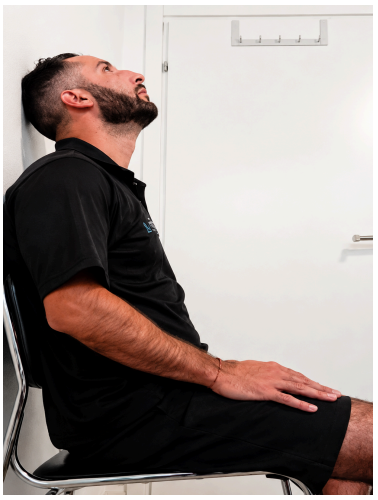
Muchas personas pasan gran parte del día con el cuello en posiciones de flexión.

Este ejercicio ayuda a reintroducir progresivamente movimientos de extensión y movilidad cervical que suelen utilizarse menos durante las actividades diarias.

2️⃣ DESLIZAMIENTO CERVICAL ALTO (C1-C2) 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 (C1-C2) 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 los dedos 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 serie.

Repetir aproximadamente 6 veces.

¿Por qué es importante?

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

Esto puede contribuir a una sensación de mayor libertad de movimiento y menor rigidez cervical.

4️⃣ ESTIRAMIENTO DE LOS FLEXORES CERVICALES





Posición

Sentado.

Ejecución

Eleva suavemente la mirada hacia arriba manteniendo la mandíbula relajada y cerrada hasta notar una ligera tensión en la parte anterior del cuello.

Mantén la posición durante 20–30 segundos.

Series

6–8 repeticiones de 20–30 segundos.

¿Por qué es importante?

Las personas que trabajan muchas horas con ordenador o móvil suelen mantener posiciones prolongadas de flexión cervical.

Este ejercicio ayuda a movilizar y elongar suavemente los tejidos de la parte anterior del cuello, favoreciendo una mejor movilidad y tolerancia al movimiento.

🔹 CONSEJO PRÁCTICO 💡

👉 Intenta cambiar de posición cada 30–60 minutos siempre que sea posible.

No existe una postura perfecta que deba mantenerse durante horas.

La capacidad de variar el movimiento y evitar posiciones mantenidas suele ser más importante que intentar mantener una postura rígida durante toda la jornada.

🔹 MENSAJE FINAL 💙

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

👉 **Has comenzado a trabajar activamente para mejorar la movilidad y la función 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

🔹 ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS?

🇪🇸 ¿Quieres seguir progresando?

Si quieres continuar trabajando la movilidad, la fuerza y el control de tu cuello, descubre nuestro **Programa Avanzado de 4 Semanas**, con ejercicios progresivos, fotografías y vídeos demostrativos.

[DESCUBRE EL PROGRAMA AVANZADO:
https://physiocarehub.eu/es/programa-avanzado-para-trabajadores-de-oficina-y-cuello-adelantado/

🔹 **SOPORTE** 📩

📧 **support@physiocarehub.eu**

👉 **No tienes que pasar por esto solo.**

Estoy aquí para ayudarte.

Antonio

PhysioCareHub

