



Recomendaciones: Cervicalgia

El dolor a nivel cervical tiene que ver en muchas ocasiones con un mal uso del cuerpo, las posturas incorrectas y mantenidas, en el trabajo, frente al ordenador y en muchas otras circunstancias tienen una relación directa como desencadenantes de este dolor.

Además de las sesiones de fisioterapia es necesario atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Use calor al menos tres veces al día en la forma que le hemos explicado.
- 2.- Preste atención a elementos fundamentales para la recuperación como son el colchón, la almohada y el asiento en que pasa más horas al día.
- 3.- Practique Relajación, con una musculatura tensa debido al estrés las posibilidades de mejorar son escasas.