

Cervicalgias (1ª parte)

por el Terap. Aldo A. Rebasti

Cervicalgia es el término médico para describir el “dolor de cuello” (cervic=cuello, algia = dolor) y es precisamente eso, una descripción de un síntoma, aunque no me aclara las causas que lo producen.

Las causas más comunes de las **cervicalgias** son de origen estructural -es decir, la posición anatómica de las vértebras con respecto al eje de la columna y a sus curvaturas naturales-, no solo provocando una serie de síntomas sino también generando y enmascarando otros tipos de cuadros.

Entre las causas estructurales más comunes de las cervicalgias podemos describir las siguientes:

- **Antero y retrolistesis, lateralizaciones:** La anterolistesis o retrolistesis es el desplazamiento antero-posterior de una o varias vértebras sobre otra, lo que genera en primer lugar una disminución del canal medular en los puntos del desplazamiento con el subsiguiente compromiso, en mayor o menor medida, de la integridad de la medula espinal. Por otra parte, dicho desplazamiento provoca un aumento en la tensión mecánica que soporta el disco intervertebral con la probabilidad de una discopatía (protusión, hernia de disco). En las lateralizaciones, tenemos la misma problemática solo que el desplazamiento es lateral.
- **Rectificación cervical:** Es cuando la columna cervical pierde su curvatura natural (lordosis cervical) por lo tanto, desde el punto de vista biomecánico, pierde capacidad de adaptación al movimiento, disminuye la flexibilidad natural y genera tensión muscular. En caso de un esfuerzo o movimiento brusco, la columna rectificada tiene más probabilidades de que se originen lesiones.
- **Hiperlordosis:** Esto es un aumento en la curvatura natural de la columna cervical, lo que indefectiblemente aumenta la presión y tensión mecánica sobre los discos intervertebrales, a veces, es solo cuestión de tiempo hasta desarrollar una discopatía siempre y cuando no medie ningún proceso traumático.

En estos tres casos debemos examinar cuales fueron los factores que provocaron estos desequilibrios, pero a modo de ejemplo podemos decir que en las “listesis” generalmente

hay un episodio traumático involucrado (esfuerzo o mala postura al hacer un ejercicio –en la práctica del yoga por ejemplo-, golpe o efecto latigazo en un accidente), a esto hay que sumarle la integridad previa que presenta la columna cervical que puede estar disminuida por la edad, mala alimentación, vicios posturales, estrés, etc., cuya composición es propia de cada paciente.

Tanto en la Rectificación como en la Hiperlordosis, generalmente son vicios de postura o exceso de tensión sobre el cuello del paciente lo que genera el desequilibrio. Por ejemplo, un exceso de tensión constante en los paquetes musculares antero-cervicales tracciona sobre los cuerpos vertebrales disminuyendo la lordosis cervical natural. En cambio, si esa tensión se traslada a los músculos retro-cervicales, la tracción que se produce aumenta la lordosis cervical natural.

Una forma de comprobar esto es que ante la palpación de los músculos cervicales aparece un dolor que va más allá de la presión con que se palpa.

Estos son solamente algunos aspectos del origen de las cervicalgias, en las siguientes entregas continuaremos con la descripción de más de estas patologías así como de sus consecuencias, reconocimiento y prevención de las mismas.