

## TORTÍCOLIS

Cada vez nos aparece mas nadadores - más a menudo- con esta lesión, por eso hemos recopilado este artículo para que sepáis como se produce, como prevenirla y como actuar.

### **Definición**

La tortícolis es un trastorno puntual de la columna cervical que se caracteriza por bloqueo de la movilidad articular del cuello debido a una contractura muscular severa en la musculatura lateral del mismo y músculo trapecio en la sección superior del mismo lado. Es una forma muy común de cervicalgia.

### **Causas**

Normalmente se produce por un defecto de posición al estar tumbado y quedarse dormido, donde uno no es conciente de la defectuosa posición de su cuello.

Por eso aparece con mayor frecuencia al levantarse por las mañanas o cuando nos quedamos tumbados en un sofá (de medio lado, sujetando la cabeza con una de las manos, produciendo una hiperflexión lateral del cuello).

### **Síntomas**

Los síntomas que aparecen son:

- Impotencia funcional del cuello, quedando lateralizada la cabeza con torsión de la misma hacia el lado de la contractura
- Dolor importante en dicha zona.
- Imposibilidad de girar la cabeza al lado contrario por el dolor que ocasiona la gran contractura muscular existente.
- Normalmente el individuo que ha tenido una tortícolis es susceptible de recaídas si no mejora o corrige su higiene postural.

### **Diagnostico**

Visualmente se observa posición anómala de la cabeza. A las presión el examinador aprecia contracturas muy importantes en el músculo esternocleidomastoideo del cuello y parte superior del músculo trapecio del mismo lado.

### **Tratamiento**

El tratamiento es siempre conservador:

- Termoterapia (con calor local a base de infrarrojos o paños secos calientes).
- Aplicación de ultrasonidos en las contracturas musculares.
- Masaje descontracturante un poco intenso con la cabeza en flexión hacia el lado contrario a las contracturas, siguiendo al músculo longitudinalmente.
- Tracciones suaves para separar las vértebras y liberar el disco intervertebral.
- Estiramientos de la zona contracturada.
- Higiene postural

Hay que resaltar que una tortícolis puede y debe tratarse desde las primeras horas de su evolución. En este caso, aunque el tratamiento sea eventualmente doloroso, es la única forma de conseguir el reequilibrio articular y muscular en dos o tres días.