

Trucos para aliviar la tensión en cuello y espalda



A continuación mostramos un par de trucos para tratar pequeñas molestias de espalda y cuello. Son trucos sencillos y que producen un alivio temporal de las molestias, y por ello no deben sustituir en ningún momento el tratamiento realizado por un profesional.

El primer truco lo utilizaremos para tratar la zona cervical alta, la inserción de la musculatura del cuello en el cráneo. Necesitaremos 2 pelotas de tenis y una media o un calcetín.

Tenemos que meter las dos pelotas en el calcetín y atar el extremo abierto dejando una separación entre las pelotas de uno o dos dedos. Una vez tenemos las pelotas en el calcetín, nos tumbamos boca arriba en el suelo o en una superficie dura, teniendo las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas, colocaremos el calcetín en el cuello, justo en la zona de inserción de la musculatura (línea del cráneo).

En esta posición respiraremos profundamente y nos mantendremos durante unos 5-10 minutos. Hay que tener cuidado al levantarnos porque al tratar la zona occipital podemos marearnos ligeramente.

El segundo truco lo utilizamos para tratar los músculos paravertebrales que se encuentran a los lados de la columna vertebral. Para este necesitaremos dos picas (dos palos de escoba del mismo tamaño), los colocamos en el suelo en una superficie blanda (colchoneta, alfombra o similar) dejando una separación de un dedo entre ambas picas.

Con mucho cuidado nos tumbamos boca arriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, colocando la columna justo entre medias de las picas, y acercaremos la barbilla al pecho mantendremos también la posición respirando profundo durante 5 o 10 minutos.

Como comentaba antes estos pequeños trucos acompañados de una rutina de estiramientos nos ayudarán a prevenir y tratar pequeñas molestias de espalda y cuello. Ante cualquier molestia mayor o en caso de duda, siempre es recomendable acudir a un profesional de la salud.

Pablo Herrera

Licenciado en CCAFYD, fisioterapeuta colegiado 3167