

Consejos de fisioterapia para evitar el dolor de espalda y cuello después del verano

[Multimedia](#)

En el Día de la Fisioterapia, desde la Unidad de Fisioterapia de Equipo de la Torre ofrecen estos consejos para aliviar el dolor de espalda y cuello

El dolor de espalda y cuello es una molestia común que puede afectar a la calidad de vida, especialmente en el mes de septiembre, cuando el cambio de estación y la vuelta a la rutina pueden incrementar el estrés y la tensión en el cuerpo.

Desde la [Unidad de Fisioterapia de Equipo de la Torre](#), expertos en el manejo del dolor musculoesquelético, ofrecen estos consejos para prevenir y aliviar el dolor de espalda y cuello:

1. Ejercicio regular: mantenerse activo es fundamental. Un programa de ejercicios adecuado ayudará a fortalecer los músculos de la espalda y el cuello, mejorando la estabilidad y reduciendo la tensión.
2. Estiramientos diarios: realizar estiramientos específicos para la espalda y el cuello puede mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez. El fisioterapeuta puede enseñar ejercicios de estiramiento seguros y efectivos.
3. Técnicas de relajación: el estrés puede contribuir al dolor de espalda y cuello. Aprender técnicas de relajación, como la respiración profunda o el mindfulness, puede ayudar a reducir la tensión muscular.
4. Ergonomía en el trabajo: ajustar la altura del escritorio, la silla y la pantalla de la computadora puede mejorar significativamente la postura y reducir la tensión en la espalda y el cuello.
5. Manejo del peso: es importante aprender a levantar objetos pesados de manera segura, evitando lesiones en la espalda.
6. Fisioterapia manual: si ya se experimenta dolor, las técnicas de terapia manual, como el masaje terapéutico o la movilización articular, ayudarán a aliviar la tensión y mejorar la circulación sanguínea en la zona afectada.
7. Educación sobre la postura: hay que dejarse asesorar para identificar problemas posturales y proporcionar recomendaciones para corregirlos en la vida diaria.
8. Terapia de calor o frío: es importante saber cuándo aplicar calor o frío en caso de dolor, para ayudar a reducir la inflamación y la molestia.
9. Visitas regulares: programar consultas periódicas con el fisioterapeuta para seguimiento y prevención de problemas futuros es una estrategia inteligente para mantener una buena salud musculoesquelética.

La Unidad de Fisioterapia de Equipo de la Torre ha ampliado sus instalaciones y equipo para ofrecer los más avanzados métodos tanto a sus pacientes neuroquirúrgicos como al resto de personas que deseen acudir a sus instalaciones en el Hospital Universitario Vithas La Milagrosa. Ofrece los tratamientos de fisioterapia más avanzados como electroterapia, termoterapia, crioterapia, o corrientes, entre otros, además de ofrecer clases de pilates terapéutico.

Además disponen, entre otras, de la tecnología AlterG con origen en la NASA americana para la recuperación de astronautas. Con ella se reduce la carga en pacientes que se encuentren en procesos de recuperación para poder caminar o correr con un impacto mucho menor al que existiría en una cinta de correr normal, aumentando así la capacidad osteoarticular y muscular sin necesidad de asumir tanta molestia o dolor. La [Unidad de Fisioterapia Equipo de la Torre](#) se encuentra en C/ Modesto Lafuente, 14, Madrid.
