

Documento Técnico - Cervicalgia Postural Crónica

Síntomas

Paciente femenina de 38 años, oficinista, refiere dolor cervical crónico de tipo tensional asociado a posturas mantenidas frente al ordenador. El dolor se irradia hacia región suboccipital y trapecio superior. Presenta rigidez matutina y cefaleas tensionales ocasionales.

Diagnóstico Técnico

Cervicalgia mecánica de origen postural con síndrome miofascial asociado. Exploración revela puntos gatillo activos en trapecio superior y elevador de la escápula. Test de flexión cervical limitada y test de compresión foraminal negativo. No signos neurológicos ni radiculopatía.

Plan de Tratamiento

FASE I - DESCARGA (0-7 días):

- Masoterapia profunda y técnicas de liberación miofascial.
- Movilización articular cervical y estiramientos analíticos.
- Educación postural y pausas activas.

FASE II - REEDUCACIÓN (8-21 días):

- Ejercicios de control motor cervical y estabilización escapular.
- Fortalecimiento isométrico progresivo.
- Ergonomía laboral y adaptación de puesto de trabajo.

FASE III - MANTENIMIENTO (22-30 días):

- Pilates terapéutico y control corporal global.
- Técnicas de relajación y control del estrés.
- Seguimiento mensual para prevenir recurrencias.

Recomendaciones

- Mantener una postura neutra cervical durante el trabajo.
- Realizar pausas activas cada 45 minutos.
- Evitar uso prolongado de dispositivos móviles sin soporte visual adecuado.
- Incorporar estiramientos diarios en la rutina personal.

