



CNPJ: 12.324.956/0001-28

R.P: Dra. Bárbara M. Nascimento  
(CREFITO10: 74799F)



## CUIDADOS EM SAÚDE COM MOVIMENTO VITAL

Dra. Bárbara M. Nascimento (CREFITO 10:74799-F)

# SEGREDOS SOBRE CERVICALGIA



**A CERVICALGIA GERALMENTE É RESULTADO DE UMA "TENSÃO MUSCULAR" NA ÁREA DO PESCOÇO DE CAUSAS MULTIFATORIAIS.**



### O que pode gerar a dor cervical?

A dor na região cervical pode surgir de reumatismo, compressões em raízes nervosas a nível cervical (hérnias e protusões discais cervicais), artrites reumatóides, escolioses, fibromialgia, lesões traumáticas no pescoço, meningites, osteoporose, transtornos no sistema vascular ou nervoso, tumores da tireóide, vértebras ou gânglios linfáticos, má postura, má oclusão dentária e mandibular, alterações de visão, ouvido, entre outros.

### Como ocorre a dor cervical?



A pessoas que sofrem de cervicalgia geralmente apresentam espasmos nos músculos do pescoço e ombros, especialmente o trapézio e esplênio. É uma contração muscular involuntária e persistente, palpável ao tato. Um músculo contraído que se insere em uma vértebra, pode provocar mau alinhamento das vértebras, e alterações degenerativas. A dor e a tensão nesta zona pode causar inflamação da coluna cervical com limitação da mobilidade e diminuir a sua qualidade de vida.



### A Cervicalgia em relação com outras alterações

A dor de cabeça pode estar vinculada a cervicalgia, devido a musculatura que insere ao bordo da base occipital; O bruxismo (habito de ranger os dentes), também causa cervicalgia pelo estímulo das musculaturas faciais, mandibulares e cervicais; A cervicalgia também causa vertigens e tonturas por estrangularem vasos sanguíneos com alterações na musculatura; A diminuição de força e sensibilidade está associada a compressão de raízes nervosas; Algumas dores na região dos ombros podem ocorrer se forem comprimidas as regiões do plexo braquial, ou por tensão exagerada e inflamação da musculatura da região cervical.

**A Fisioterapia possui muitas opções de tratamentos quando a cervicalgia é persistente. Faça uma avaliação**

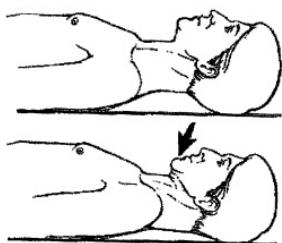
# CUIDADOS EM SAÚDE COM MOVIMENTO VITAL

## MOVIMENTOS PARA UM DIA SEM DOR

Repita 10 vezes,  
1 ou 2 vezes ao  
dia.



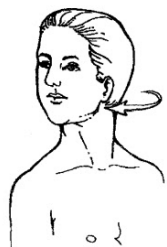
Sente-se ou fique em pé com uma boa postura. Dobre o pescoço para frente como se fosse encostar o queixo no peito. Mantenha por 5 segundos e relaxe.



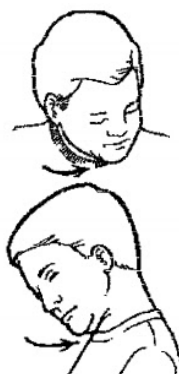
Deite-se de costas. Recue o queixo e pressione a parte de trás de sua cabeça contra o piso. (Não mexa a cabeça para baixo ou para cima. Mantenha por 5 segundos e relaxe.



Sente-se com boa postura. Coloque as mãos atrás da cabeça como mostrado. Force a cabeça para trás, sem deixar que haja movimento. Mantenha por 5 segundos e relaxe.



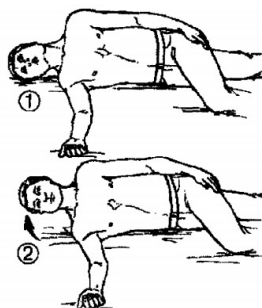
Sentado com uma boa postura. Vire a cabeça para a esquerda até alongar. Mantenha por 5 segundos e relaxe. Faça para outro lado.



Sente-se ou fique em pé com uma boa postura. Dobre o pescoço para frente e gire a cabeça até alongar. Mantenha por 5 segundos e relaxe. Repita para o outro lado.



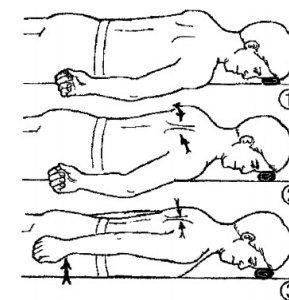
Gire a cabeça lentamente sobre o pescoço. Repita no sentido oposto.



Deite-se sobre o lado direito com os braços na posição mostrada, mantendo a face voltada a frente, levante a cabeça até alinhá-la com o tronco. Mantenha por 5 segundos, relaxe devagar. Repita do outro lado



Deite-se de barriga com os braços estendidos ao lado do corpo. Eleve a cabeça até que se alinhe com o tronco. Mantenha o peito encostado no piso. Mantenha por 5 segundos.



Deite-se de barriga com os braços estendidos ao lado do corpo e uma pequena toalha sob a testa. Junte as escapular. Erga os braços como mostrado. Mantenha por 5 segundos.