

DOLOR CERVICAL

El dolor cervical és molt habitual entre la població actual i pot aparèixer fins i tot sense que hi hagi una lesió.

Es pot notar a la part posterior del coll, a la nuca o bé estendre's cap al cap, les espatlles o els braços.

En la majoria dels casos, **no està relacionat amb cap lesió greu**, sinó amb una combinació de factors com **la tensió muscular, l'estrès, la manca de moviment o el descans insuficient**. El coll és una zona sensible i el sistema nerviós pot tornar-se més reactiu en moments de sobrecàrrega o preocupació.

La bona notícia és que **el coll s'adapta molt bé**: moure's, fer exercici, relaxar-se i cuidar els hàbits quotidians ajuda a reduir les molèsties i a recuperar l'equilibri del cos.

RECOMANACIONS GENERALS

- **Mou-te cada dia.** Camina com a mínim 30 minuts diaris. Si el dolor és més intens, els pots repartir al llarg del dia fent caminades més curtes.
- **Adopta hàbits saludables.** Dormir bé, mantenir una alimentació equilibrada, deixar de fumar i cuidar el pes contribueixen a millorar el benestar general.
- **La calor pot alleujar.** Aplicar calor durant 10–15 minuts, 3 o 4 vegades al dia, pot ajudar a relaxar la zona i proporcionar confort.
- **Fes els exercicis recomanats** 2 o 3 vegades per setmana. T'ajudaran a millorar la mobilitat, la flexibilitat i la confiança en el moviment. La constància és la clau per obtenir-ne els beneficis.
- **Canvia sovint de posició.** Evita mantenir-te molta estona en una mateixa postura. Moure's amb regularitat permet que la musculatura treballi de manera equilibrada i que el coll se senti més lliure.

TAULA D'EXERCICIS

	FLEXIÓ CERVICAL Inspira i en expulsar l'aire, flexiona el cap. Realitza l'exercici de manera lenta i controlada. 2 - 3 series de 10 - 12 repeticions.
	ROTACIÓ CERVICAL Realitza una rotació cervical. Mira cap a la drete i després cap a l'esquerra. Realitza l'exercici de manera lenta i controlada. 2 - 3 series de 10 - 12 repeticions.
	INCLINACIÓ CERVICAL Realitza una inclinació del cap. Mirant cap endavant, intenta portar una orella cap a l'hombro del mateix costat. Realitza l'exercici de manera lenta i controlada. 2 - 3 series de 10 - 12 repeticions.
	DOBLE MENTÓ Amb les espatlles relaxades i mirant cap endavant, porta la barbeta horitzontalment cap enrere, com si volguessis "treure papada". Manté la tensió durant 5 segons i torna a la posició inicial. Repeteix l'exercici de 5 a 10 vegades.
	ESTIRAMENT INCLINACIÓ LATERAL Amb les espatlles relaxades i mirant cap endavant, inclina el cap cap a un costat, ajuda't amb la mà per inclinar més. Manté la tensió durant 15 segons i torna a la posició inicial. Repeteix l'exercici 5 vegades amb a cada costat.
	ESTIRAMENT ELEVADOR ESCÀPULA Amb les espatlles relaxades, inclina el cap, cap a un costat i rota'l/gira'l cap al costat contrari. Ajuda't amb la mà per tensionar més. Repeteix l'exercici 5 vegades a cada costat.