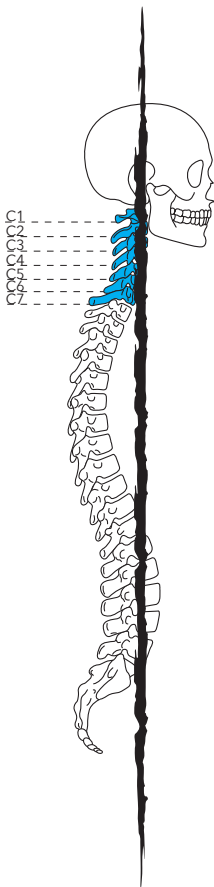


Curvatura cervical

La Lordosis **Cervical** está compuesta por 7 vértebras llamadas Cervicales (C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7).

Según la Biomecánica, una curvatura cervical es "normal", cuando, en una vista lateral, se observa que la Línea de Gravedad atraviesa el centro de las vértebras.

En esta posición, el peso de **la cabeza se distribuye sobre el tronco**, manteniendo **relajada la musculatura del cuello y la nuca**. De esta manera, se mejoran la **movilidad articular y la circulación** hacia la cabeza y las manos.



El incremento de esta curvatura se llama Hiperlordosis, su disminución (*Hipolordosis*). Puede estar rectificadas o existir una inversión en dicha curvatura. En ambos casos, habrá una mayor probabilidad de generar lesiones en las articulaciones (*hernias, protusiones, Artrosis*), Rigidez, limitación articular, contracturas, tensión y dolores musculares.



Vista Lateral
de una vértebra Cervical



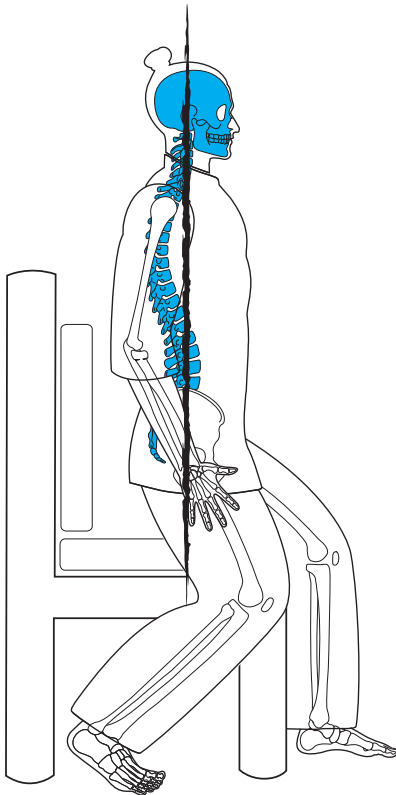
Vista Superior
de una vértebra Cervical

Posición de la cabeza y la espalda

Siéntate y párate manteniendo la espalda erguida (*Página 21*), el **peso distribuido en el tronco inferior y la vista hacia el frente.**

Esto permite tener una mayor visión del entorno y prevenir lesiones en la columna por esfuerzos repetitivos.

Si te inclinas hacia abajo y cargas el peso en la espalda baja, podrías generar contracturas, Dolores y lesiones en esta zona (*Dorsalgias, Lumbalgias*). También se tensan el cuello, la nuca y los hombros.

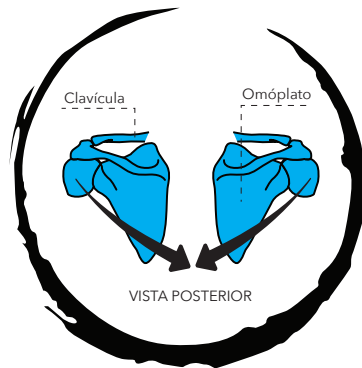
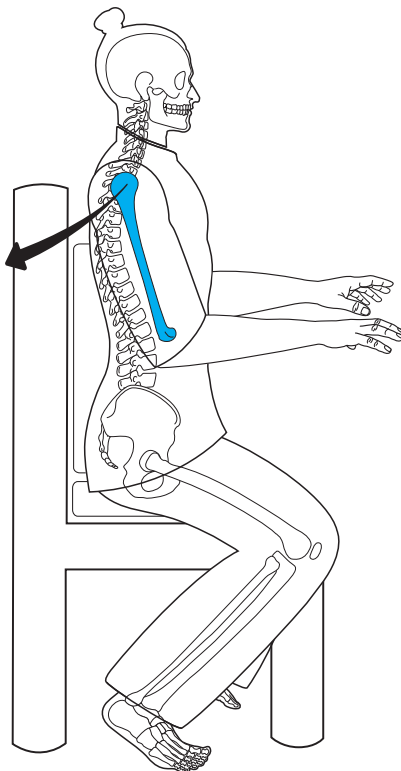


Al hacer esfuerzos mirando hacia abajo, además de disminuir la atención y visión del entorno, aumenta la presión en la cabeza. Así podrías marearte y/o tener accidentes por descuidos o debilidad.

Posición de los omóplatos y hombros

Si mantienes los **omóplatos** y los **hombros** levemente **descendidos** y **hacia atrás**, favoreces la estabilidad, la amplitud de movimiento y la fuerza de los miembros superiores.

Se facilita también, en esta posición, la entrada y salida de aire del **Sistema Respiratorio**.



Por el contrario, si mantienes los omóplatos separados y los hombros hacia delante, podrás generar:

- Contracturas y dolor en la zona de omóplatos, hombros, cuello y cabeza.

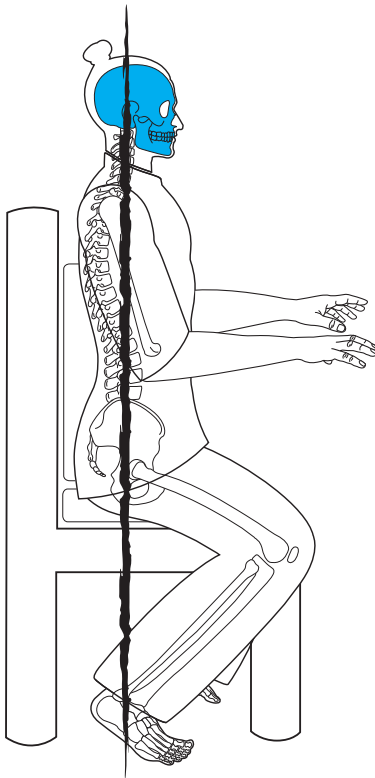
- Tensión, Inflamación o desgaste en las articulaciones de los hombros (*Tendinitis, Signo del Mango Rotador, Signo del Hombro Congelado, etc*).
- Falta de estabilidad y fuerza en las manos.
- Disminución del flujo de aire

Posición de la cabeza

Acomoda la cabeza de forma que las **orejas queden alineadas a la altura de los hombros**.

Así se distribuye el peso de la cabeza sobre el tronco y:

- Se mantiene relajada la musculatura del cuello y la nuca.
- Mejora la movilidad articular.
- Favorece la circulación hacia la cabeza y las manos.



Si mantienes la cabeza hacia delante, podrías generar:

- Tensión, contracturas y dolores en el cuello y zona de la nuca (*Cervicalgias*),
- Hormigueo e irritabilidad desde la zona alta de los omóplatos hacia los dedos de las manos (*Cervicobraquialgias*).

Déficit circulatorio a nivel de la cabeza con síntomas como falta de oxigenación, migrañas, zumbidos en los oídos (*acúfenos*), *mareos*, *cansancio*, *náuseas*, etc.

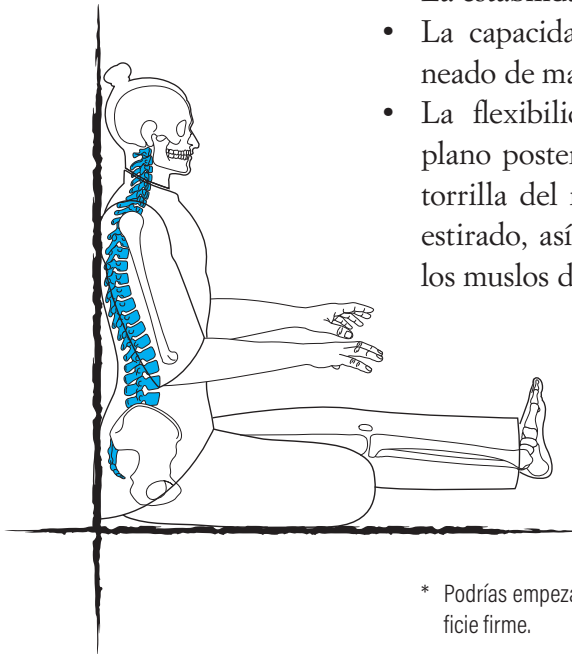
¿Cómo permanecer sentado en el suelo o en una superficie plana?

Al estar sentado en el suelo, procura mantener erguida la espalda y la cabeza alineada sobre el tronco (*Páginas 43 y 48*).

Los movimientos que hagas hacia delante, inícialos desde el abdomen, sin adelantar la cabeza y forzar el cuello (*Páginas 49 y 50*).

Dejar una pierna extendida mejora:

- La amplitud de movimiento hacia delante y hacia los lados.
- La estabilidad del cuerpo.
- La capacidad de tener el cuerpo alineado de manera cómoda.
- La flexibilidad de los músculos del plano posterior del muslo y de la pantorrilla del miembro que se encuentre estirado, así como de los aductores de los muslos de la otra pierna.

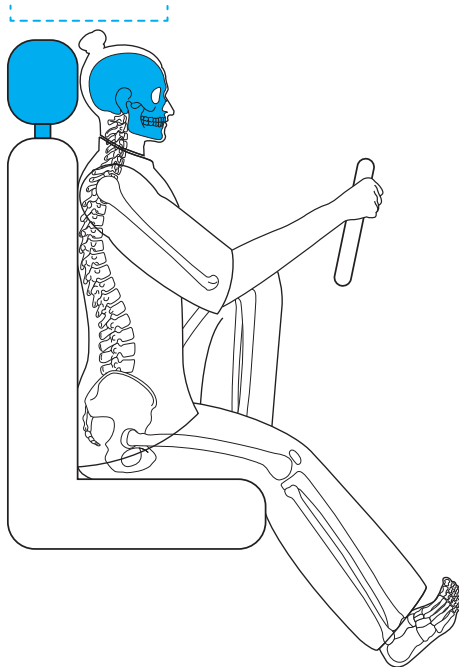


* Podrías empezar apoyándote sobre una pared o superficie firme.

Posición del apoyacabezas

Acomoda el **apoyacabezas** a una distancia que permita contactar la cabeza, manteniendo la **nuca, el cuello y los hombros relajados**.

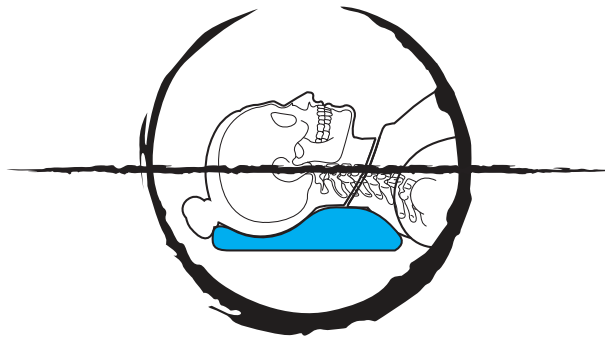
Si la cabeza queda muy separada del apoyacabezas, además de generar tensiones en la nuca, cuello y hombros, en casos de accidentes o aceleraciones fuertes, podrían producirse lesiones en los ligamentos, músculos, articulaciones o en la médula espinal.



¿Cómo elegir una almohada para el cuello?

La **almohada** debe tener una altura que permita mantener la columna y el cuello en el mismo plano horizontal. Así no se generará demasiada tensión o compresión en alguna zona específica del cuello y se conservarán **relajados** los músculos, lográndose una **buena circulación sanguínea**.

Si la almohada es **demasiado delgada** o si no usas almohada, la cabeza quedará inclinada hacia atrás o hacia abajo, en el caso de estar acostado de lado.



Cuando la almohada es **demasiado gruesa** o cuando usas dos o más almohadas, la cabeza queda inclinada hacia arriba, provocando tensión en la zona de la nuca y compresión en la zona de la garganta.

En ambos casos los músculos del cuello permanecerán tensos. Y así, se podrán formar contracturas musculares, disminución de la circulación y respiración junto con desviaciones articulares en la alineación de la curvatura de cuello, omóplatos y hombros (*Páginas 29, 43, 49*).