

Jordi Boluda,
Responsable de traumatologia
de Lenox-Clínica Corachan

“Relaxi's i no patirà el dolor cervical”

LLUÍS MARTÍNEZ / DAVID DE DIOS

● El dolor cervical és un trastorn molt comú. El 80% de la població l'ha patit o el patirà en algun moment de la seva vida. L'arrel del problema, explica el doctor Jordi Boluda, responsable de traumatologia de Lenox-Clínica Corachan, és la vida sedentària. El doctor Boluda va estar recentment al programa *Bentrobats* d'El Punt Avui Televisió, on va donar indicacions interessants sobre aquest problema.

Quins són els signes més clars del dolor cervical?

El dolor cervical és un dolor que comença sovint al clatell. És el resultat d'una mala posició o d'una tensió que es va acumulant durant el dia, tot i acostuma a ser el resultat d'una multitud de causes. Aquest dolor, a més, pot causar mal de cap i es pot estendre cap als braços i les mans.

Quin percentatge de la població catalana afecta?

Com a mínim, un 80% de la població pateix o ha patit durant la vida algun mal cervical. O bé dorsal i lumbar.

El dolor cervical té alguna cosa a veure amb la torticoli?

El dolor cervical afecta la part posterior del cap. La torticoli, l'anterior i lateral. A més, la torticoli va acompanyada molts cops d'una mala posició del cap. Com que el múscul esternocleidomastoïdal es contrau, ens veiem obligats a girar el cap a la banda afectada.

Ha parlat de tensió. Però quina és la causa més comuna del trastorn?

Que cada cop som més sedentaris. El nostre cos no està pensat per estar tanta esto-



na assegut i sense fer cap activitat física, sinó per caminar. Estar moltes hores davant l'ordinador i asseguts pot fer que el dolor s'agreugi. Durant el dia a dia hauria d'incorporar-hi alguna activitat física. Això ajudaria a controlar el dolor cervical.

Hi apareix més sovint a alguna edat determinada?

Els joves, quan comencen l'etapa laboral o bé han d'estudiar molt. Després, a partir de l'edat mitjana: de 40 a 60 anys. Però, posteriorment, hi apareix una altra qüestió: l'artrosi, que és la degeneració de les articulacions, també de les que tenim a la columna. Això agreuja el problema del dolor cervical. Però insisteixo: aquest trastorn no respon a una sola causa, sinó a un cúmul.

És més propi d'homes o de dones?

De les dones. Possiblement pel seu tipus de musculatura i pel tipus d'activitat que fan dia a dia. Encara vivim en un món en el qual els homes intentem ajudar com més millor; però a casa, el pes específic i principal encara recau en la dona, que ha de patir més càrrega emocional i tensional. I això les fa més propenses a tenir dolor cervical.

Els ordinadors hauran provocat que es disparin els casos...

Han agreujat el problema. És que l'evolució de l'ésser humà i la de la tecnologia no tenen relació. La tecnologia va molt més

ràpida. Així doncs, l'ordinador no només agreuja el dolor cervical. També és causa de contractures, de mal d'ulls i, sobretot, de tensió.

Però amb el descans nocturn no n'hi ha prou per evitar el problema?

No, perquè resulta que moltes persones segueixen acumulant tensió durant les nits i no se n'adonen. Són persones que haurien d'anar al dentista o a l'especialista maxil·lofacial, que hauria d'examinar l'articulació de la mandíbula. També hi ha qui mastega molt fort o que tensa la musculatura de la mandíbula sense adonar-se'n. Això fa que la musculatura cervical també es posi en tensió. Tot plegat, són factors que agreugen el dolor cervical.

Les tauletes tampoc deuen ajudar...

Amb les tauletes passa igual que amb l'ordinador. Noves tecnologies vol dir també que no fas activitat física, que testàs tot el dia a casa. ¿Quants infants i joves s'estan tot el dia amb els videojocs, amb el Facebook i amb les noves tecnologies? Això els treu temps per sortir, per passejar o fer algun tipus d'esport.

Si pateixo dolor cervical, què hi puc fer? Hi poso fred o calor?

Calor. El dolor cervical va acompanyat d'una contractura muscular i l'escalfor relaxa. El dolor agut també es pot solucionar amb analgèsics, relaxants musculars, acupuntura, osteopatia i, sobretot, rehabilita-



El nostre cos no està pensat per estar tanta estona assegut i sense fer cap activitat física



El doctor Jordi Boluda, especialista en trastorns cervicals. DAVID OSUNA

ció. Ara bé: cal diferenciar entre el dolor cervical agut o puntual i la seva prevenció, tota la sèrie de precaucions perquè no hi reaparegui.

Si tinc dolor cervical, m'hi puc posar un collaret ortopèdic?

No és bo. Perquè atrofia la musculatura i fa que al cap de poc tornem a tenir el problema. Pot resoldre el problema puntual, però després reapareix. Si el mal és important s'hi pot posar, però no bo dur-lo més enllà de quatre dies.

Com es pot prevenir aquest trastorn?

Amb activitat física. I amb un canvi de vida. Aquest és el gran repte i la gran dificultat. És important dedicar un temps al nostre cos, a estar tranquils, a relaxar-nos. Si ho fèssim, poca gent patiria dolor cervical.

Quins exercicis puc fer-hi?

Si fem una feina davant l'ordinador, ens hem d'aixecar regularment per relaxar-nos. Cal fer petits estiraments musculars, exercicis isomètrics, prémer el cap amb la mà cap endavant i cap enrere. Això ajudarà que es relaxi la musculatura i així podrem passar sense risc una o dues hores més davant l'ordinador.

Però segurament no tots els exercicis deuen ser correctes...

En efecte. No són bons els exercicis circulars. Tampoc ho és fer una hiperextensió, és a dir, forçar molt el coll cap enrere. Cal moure el cap a una banda i l'altra i fer petits exercicis d'estiraments.

Quan me n'he de preocupar?

Si vostè té dolor cervical i no millora després d'un massatge suau, prendrà un analgèsic o aplicar-hi calor durant quatre o cinc dies, és necessari que vagi a un especialista. Perquè si dura més, el dolor es pot tornar crònic i com més dura més difícil és d'eliminar.

O sigui, que el dolor cervical pot esdevenir crònic?

Quan un dolor cervical fa mes d'un any o dos que dura, ja és crònic. De vegades passa que és un dolor que anem suportant dia a dia i no li donem importància. Pensem que ja ens passarà. Ens aixequem, tenim una mica de mal que va augmentant i aguantem fins a la nit. És com una gota d'aigua que cau dia a dia. I així, al final, es transforma en un dolor crònic.

I què es pot fer?

Cal trencar aquest cercle viciós o el dolor cervical s'anirà repetint amb el temps. Insisteixo: d'acord amb la teràpia puntual, però el més important és desenvolupar alguna activitat física.



Quan un dolor cervical fa més d'un any o dos que dura, ja és crònic



El més important és desenvolupar alguna activitat física

La Cuina del Bacallà a Tossa de Mar

DE L'01 AL 29 DE FEBRER DE 2016



Campanya gastronòmica, 5a. edició

Restaurants adherits:



Bahia



Bahitossa



Ca la Carme



Can Carlus



Can Pini



Maria Àngela



Marina



Mestre d'Aixa



Victòria



LA CUINA DEL BACALLÀ
www.tossademar.cat/cuinadelbacalla
#Gastrotossa

Activitat dins de
CARNAVAL 2016
Costa Brava Sud - TOSSA DE MAR
Dia del carnaval: 20 de febrer



Oficina de Turisme
Av. del Pelegrí, 25 · Tel. 972 340 108
info@infotossa.com · www.infotossa.com



Ajuntament de Tossa de Mar
Àrea de Promoció econòmica
Àrea de Festes
www.tossademar.cat



CATALUNYA 2016
REGIÓ EUROPEA DE LA GASTRONOMIA



Costa Brava
Pirineu de Girona