



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN EL AREA DE LA SALUD

TESIS DE GRADO

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN FISIOTERAPIA

TEMA:

“LA HIGIENE POSTURAL COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPEUTICO Y SU INCIDENCIA EN LA CERVICALGÍA EN PACIENTES DE 35 A 65 AÑOS DE EDAD ATENDIDOS EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN Y GIMNASIO TERAPÉUTICO “MEDALLA MILAGROSA” DE LA CIUDAD DE CHONE COMPRENDIDO EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE DEL 2013 A MARZO DEL 2014”.

AUTORA:

SOLÓRZANO ANZULEZ MARÍA ELIZABETH

TUTORA:

LCDA. MARCIA JURADO HIDALGO.

CHONE-MANABI-ECUADOR

2014



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, en calidad de Director de Tesis.

CERTIFICO:

Que la presente TESIS DE GRADO titulada:“LA HIGIENE POSTURAL COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPEUTICO Y SU INCIDENCIA EN LA CERVICALGÍA EN PACIENTES DE 35 A 65 AÑOS DE EDAD ATENDIDOS EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN Y GIMNASIO TERAPÉUTICO “MEDALLA MILAGROSA” DE LA CIUDAD DE CHONE COMPRENDIDO EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE DEL 2013 A MARZO DEL 2014”, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en esta tesis son fruto del trabajo, perseverancia y originalidad de su autora: Solórzano Anzulez María Elizabeth, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Julio del 2014

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo

Tutora



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en esta tesis de grado, es exclusividad de su autora.

Chone, Julio del 2014

.....
Solórzano Anzulez María Elizabeth



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN EL AREA DE LA SALUD

LICENCIADA EN FISIOTERAPIA

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“LA HIGIENE POSTURAL COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO Y SU INCIDENCIA EN LA CERVICALGÍA EN PACIENTES DE 35 A 65 AÑOS DE EDAD ATENDIDOS EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN Y GIMNASIO TERAPÉUTICO “MEDALLA MILAGROSA” DE LA CIUDAD DE CHONE COMPRENDIDO EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE DEL 2013 A MARZO DEL 2014”**, elaborado por la egresada Solórzano Anzulez María Elizabeth, de la facultad de especialidades en el área de la salud.

Chone, Julio del 2014

Dr. Víctor Jama Zambrano.

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo

DECANO

DIRECTOR DE TESIS

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
SECRETARIA

DEDICATORIA

A mis queridos padres José Solórzano (+) y Teresa Anzulez que son lo más grande en mi vida, quienes con su ejemplo de sencillez y amor incondicional me enseñaron lo importante de estas cualidades.

A mis queridos hermanos con quienes durante toda la vida he compartido mis alegrías y tristezas.

A mis queridos hijos Lilibeth y Vicente parte de mi existencia y el regalo más hermoso que Dios me concedió, con su amor y comprensión me dieron apoyo en este largo caminar para el logro de mis metas.

A mí amado esposo Ulpiano Cobeña por ser parte muy importante de mi vida y que siempre ha estado a mi lado apoyándome para que no desmaye en el objetivo propuesto de lograr ser una profesional.

MARÍA ELIZABETH

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, por darme la oportunidad de convertirme en una profesional.

A mis maestros formadores incansables y sabios que me guiaron para el término de mi carrera universitaria durante la carrera.

A mi directora de tesis: Licenciada Marcia Jurado Hidalgo que con sapiencia y cariño me animo y dirigió el proceso investigativo hasta su culminación.

A la directora del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, Sor Yolanda López López y Sor Estela Castro, que me permitieron la aplicación práctica del desarrollo investigativo hasta su finalización.

MARÍA ELIZABETH

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Título o portada.	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la tesis	iii
Aprobación del tribunal de grado	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vii
Índice general de los contenidos	viii
1 Introducción	10
2 Planteamiento del problema	12
2.1.. Contextos	12
2.1.1. Contexto Macro	12
2.1.2. Contexto Meso	12
2.1.3. Contexto Micro	13
2.2. Formulación del problema	15
2.3. Delimitación del problema	15
2.4. Interrogantes de la Investigación	15
3 Justificación	16
4 Objetivos	17
4.1. Objetivo General	17
4.2. Objetivos Específicos	17
5 CAPÍTULO I	
5. Marco Teórico	18
5.1. Concepciones teóricas sobre la higiene postural	18
5.1.1. Antecedentes históricos de higiene postural.	18
5.1.2. Definición	19
5.1.3. Importancia de la higiene postural	21

5.1.4.	Beneficios de la higiene postural	22
5.1.5.	Reglas básicas de higiene postural	24
5.1.6.	Procedimiento fisioterapéutico	27
5.1.7.	Tratamientos fisioterapéuticos	29
5.2.	La columna vertebral y la cervicalgia	33
5.2.1.	Estructura de la columna vertebral	33
5.2.2.	Anatomía de la columna cervical	37
5.2.3.	Anatomía funcional de la columna cervical	38
5.2.4.	Definición de cervicalgia	40
5.2.5.	Diagnóstico de cervicalgia	40
5.2.6.	Causas de la cervicalgia	43
5.2.7.	Tratamientos para la cervicalgia	43
5.2.8.	Medidas de prevención de la cervicalgia	44
CAPÍTULO II		
6.1.3.	Hipótesis	45
6.1.4.	Variables	45
6.1.5.	Variable independiente	45
6.1.6.	Variable Dependiente	45
6.1.7.	Término de relación	45
CAPÍTULO III		
7	Metodología	46
7.1.	Tipo de investigación	46
7.2.	Nivel de la investigación	46
7.3.	Métodos	46
7.4.	Técnicas de recolección de información	47
7.5.	Población y muestra	47
7.5.1.	Población	47

7.5.2.	Muestra	47
8	Marco Administrativo	48
8.1.	Recursos Humanos	48
8.2.	Recursos Financieros	48
CAPÍTULO IV		
9	Resultados obtenidos y análisis de datos	49
9.1.	Tabulación de los datos obtenidos de las encuestas realizadas al personal de fisioterapia del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa de la ciudad de Chone” comprendido en el periodo de septiembre del 2013 a marzo del 2014.	49
9.2	Encuesta dirigida a: a los pacientes de fisioterapia que reciben tratamiento en el centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa de la ciudad de Chone”.	56
10.	Comprobación de la hipótesis	68
CAPÍTULO V		
11	Conclusiones	69
12	Recomendaciones	69
13	Bibliografía	70
	Anexos	73

1. INTRODUCCION

La investigación realizada sobre: **LA HIGIENE POSTURAL COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPEUTICO Y SU INCIDENCIA EN LA CERVICALGÍA EN PACIENTES DE 35 A 65 AÑOS DE EDAD ATENDIDOS EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN Y GIMNASIO TERAPÉUTICO “MEDALLA MILAGROSA” DE LA CIUDAD DE CHONE COMPRENDIDO EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE DEL 2013 A MARZO DEL 2014**, se desarrolló en el Centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico Medalla Milagrosa de la ciudad de Chone, lugar donde con frecuencia asisten pacientes diagnosticados en las edades de 35 a 65 años de edad, hombres y mujeres con este problema que al no tener conocimiento sobre higiene postural y cómo prevenirla pueden provocarse lesiones graves e incapacitantes, por lo que se consideró importante el examen con la participación de los usuarios que asisten al centro, con el fin de comprobar lo vital de informar a la población sobre los beneficios posturales al realizar las diversas actividades cotidianas en el hogar, trabajo, entretenimiento, entre otros.

En esta investigación, en el capítulo I se analiza las dos variables, la higiene postural que es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de sufrir lesiones causadas por no adoptar una adecuada postura.

Además se examina el tratamiento fisioterapéutico y su incidencia en la cervicalgia, para lo cual se investigó a un grupo de personas que fueron diagnosticados con este problema y realizaron su tratamiento en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone su terapia para superar el problema de salud que los aquejaba.

En el capítulo **II**, se hace referencia a la hipótesis en la que se considera que la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico incide en la cervicalgia, la misma que se explica en el capítulo cuarto, con el análisis y tabulación de los resultados de la investigación; además, en este capítulo se detallan las variables referentes a este tema.

En el capítulo **III** se desarrolló la metodología considerando el estudio de campo que permitió llegar a la fuente de investigación en donde se realizaron encuestas a los pacientes y al fisioterapeuta, ayudante y personal que labora en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, donde fueron atendidos los pacientes investigados.

En el capítulo **IV** se muestra los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los pacientes y el personal que colabora en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, mediante cuadros y de forma gráfica se observan los resultados, con lo que fue posible comprobar la hipótesis proyectada la que fue positiva lo cual se logró conocer por las respuestas de los pacientes los mismos que indican en la mayoría de los casos con el tratamiento de fisioterapia en su mayoría de forma rápida se eliminan los problemas que les aqueja en su salud

En el capítulo **V** se finaliza la investigación y se esbozaron las adecuadas recomendaciones que permitieron comprobar la hipótesis planteada.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. CONTEXTOS.

2.1.1. Contexto Macro.- El tema es de importancia porque a nivel mundial se calcula que alrededor del “10% de la población adulta en algún momento de su vida es diagnosticado con este problema y nuestro país no es la excepción este es un problema que va en crecimiento y que provoca un dolor frecuente en el cuello haciendo difícil su movimiento”¹, se considera que se debe al estrés, la postura laboral, la mala posición corporal y otras actividades que prevalecen en la actualidad y son en la mayoría de los casos la causa de un fuerte dolor en el cuello, que no permite movilidad, limitante y molesta que se diagnostica como cervicalgia.

De acuerdo a un especialista en la materia un “20% de pacientes presentan síntomas que exceden en su duración los 6 meses o son recidivantes”². Son múltiples las causas de la cervicalgia, la más frecuente es de origen mecánico, la misma que afecta a los músculos y ligamentos del cuello, por exceso de trabajo, stress, traumatismos o por mala higiene postural, provocando dolor y limitando las actividades de la vida diaria.

2.1.2. Contexto Meso.- El dolor cervical, luego del dolor lumbar es la causa más frecuente de consulta de acuerdo a los datos del INEC 2009 en Ecuador³, cifra que va aumentando con la edad hasta que pasados los 45 años alcanza una incidencia del 50% de la población general pudiendo llegar a un 40 y 70 % de la población laboral en las ciudades.

Muchas personas con dolor cervical no buscan atención médica, sobre todo cuando su intensidad es leve o es de curso intermitente, ya que el dolor suele mejorar espontáneamente en poco tiempo y otros pacientes lo consideran "como

¹www.dsalud.com. (consultada 10 de mayo 2014)

²RODRÍGUEZ, B. (2009). Manual de medicina. Editorial Médica. España. Pág. 77

³www.inec. 2009

una circunstancia de la vida" más que como una enfermedad o lesión que debe ser diagnosticada o tratada. Sin embargo, si debe ser atendida si los dolores son intensos o moderados, en el caso que provoque incapacidad o el dolor sea constante, persistente o irradiado.

Se considera que este problema se debe a esfuerzo físico excesivo, estrés y el estilo de vida, todo esto puede contribuir a este problema, el cual es doloroso en la zona cervical y es uno de los más atendidos en las salas de fisioterapia de los centros de salud.

2.1.3. Contexto micro.- El Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, es una institución privada regentada por la Compañía de las Hijas de la Caridad de esta ciudad; sus inicios surgieron al tener el contacto y observar el incremento de pacientes en el Hospital cantonal que requerían de tratamientos terapéuticos de todas las edades debido al aumento de accidentes de tránsito que constituyen la segunda causa de muerte y la primera de ingresos en las áreas de cirugía, enfermedades deformantes y las congénitas ubicando al cantón en el tercer lugar a nivel nacional que presenta estas discapacidades.

Esta población es atendida en instituciones públicas las mismas que debido al exceso de pacientes no les es posible atenderlos por el exceso de trabajo, además no reciben una atención personalizada necesaria para estas dolencias.

Para paliar esta demanda sentida y expresada a través de encuestas la Comunidad después de 50 años de existencia “motivadas por el amor de Cristo y fortalecidas por una profunda vida de oración, viviendo en comunidad y apoyadas en la misión común de servicio, siguiendo el carisma de San Vicente de Paúl y de Santa Luisa de Marillac; inicio sus actividades el 14 de mayo del 2012, para poner en funcionamiento el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico. Su

inauguración oficial fue el 20 de Mayo del 2012”.⁴ Se encuentra ubicado en las calles Washington 404 y Mercedes.

La Institución además de las jornadas médicas de especialidades junto con el servicio de fisioterapia y rehabilitación ofrece una atención integral que tiene como base y fundamento apoyar e integrar a los usuarios al mejoramiento de la calidad de vida en su salud e interactuar activamente con su familia y la comunidad, ya que no solo se fortalece sus habilidades físicas, sino también las espirituales a través del respeto, solidaridad, amistad, fe y confianza generando un estado de ánimo propicio para mejorar su salud integral y reinsertarlos a la sociedad.

El Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico brinda servicios a la colectividad en general particularmente en el área social y de salud relacionado con: fracturas, artrosis y artritis, lesiones deportivas, lumbalgias, cervicalgias, cervicodorsalgias, tendinitis, hernias discales, esguinces de tobillo, ciática, tratamiento de parálisis facial entre otras.

La misión del Centro se fundamenta en la siguiente frase. “Cada obra de amor, llevada a cabo con todo el corazón, siempre logrará acercar a la gente a Dios”. Madre Teresa de Calcuta.

Debido a la cantidad de usuarios que demandan de continuo el servicio en este centro dedicado a la ayuda al prójimo con amor y bondad, en la institución se consideró importante examinar las historias clínicas de 26 personas de 35 a 65 años de edad diagnosticadas con cervicalgia y que requerían sus correspondientes fisioterapias para superar este problema de salud que en la mayoría de los casos, se conoció se debían por tener una incorrecta higiene postural en la práctica laboral, del hogar, entretenimiento, etc.

⁴ Información de Sor Yolanda López López.

2.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico en la cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone comprendido en el periodo de septiembre del 2013 a marzo del 2014?

2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: salud.

Área: fisioterapia

Aspecto: La higiene postural

Problema: ¿La falta de higiene postural incide en la cervicalgia en pacientes atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa”?

Delimitación espacial: Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” en la ciudad da Chone.

Delimitación temporal: Septiembre del 2013 a marzo del 2014

2.3.INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Qué es la higiene postural?

¿Cuáles son los beneficios de la higiene postural en la salud de los pacientes con cervicalgia?

¿Cuáles son las causas de una cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años?

¿Cuáles son las medidas de prevención de la cervicalgia?

3. JUSTIFICACION

La investigación es de **interés** porque se estableció la incidencia de la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico de cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años de edad, a la vez fortalecer los conocimientos científicos previo a la obtención del título de Licenciatura en Fisioterapia.

Es de **importancia** porque se obtuvo resultados para proporcionar alternativas de ayuda y solución a este problema, que aqueja a muchas personas en especial a los pacientes que acuden al Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Es **original** porque no existe investigación realizada en este centro donde se presenció el problema y se logró obtener datos de las historias clínicas, el estudio es innovador y novedoso ya que considero material científico y bibliográfico del tratamiento adecuado para mejorar en el paciente la higiene postural y como consecuencia a la cervicalgia.

La investigación fue **factible** porque se contó con los recursos humanos, materiales y económicos, además del acceso a fuente de información, tanto primaria de la institución, estudiantes y profesionales como secundaria.

Al realizar esta investigación se consideró la Misión y Visión de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, que en su búsqueda de la verdad, la defensa de la democracia, la ciencia, la cultura y el bienestar regional y nacional, imparte una enseñanza académica, científica, tecnológica y humanística con fundamentación ética y moral, formando profesionales especializados debidamente capacitados para participar activamente en el desarrollo socioeconómico de Manabí y el país.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico en la cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone comprendido en el periodo de septiembre del 2013 a marzo del 2014.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico.
- Demostrar los beneficios de la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico.
- Identificar las causas de la cervicalgia.
- Establecer las medidas de prevención de la cervicalgia.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. CONCEPCIONES TEÓRICAS SOBRE LA HIGIENE POSTURAL

5.1.1. Antecedentes históricos de higiene postural.- Desde la antigüedad el ser humano ha considerado importante la higiene. Datos históricos existentes indica que en “Grecia la diosa de la salud se llamaba Higieya, término que se utiliza y en la actualidad se distingue como higiene”⁵, además el conocido Hipócrates considerado el padre de la medicina, creía que las enfermedades eran consecuencia de factores del medio ambiente, el consumo de los alimentos y la calidad de vida del individuo.

La higiene como ciencia se inicia en el siglo XX mediante investigaciones específicas y normas de aplicación, luego se desarrolla la medicina preventiva que ha permitido una disminución de la incidencia de las enfermedades.

Existen varios tipos de higiene como higiene: deportiva, corporal o postural.

Cuando se habla de higiene en medicina se trata de considerar los aspectos personales y ambientales que afectan a la salud de los individuos.

En el caso del estudio de higiene postural este considera la necesidad vital de impedir la realización de esfuerzos o posturas que perjudiquen a la columna cervical.

En especial porque la columna vertebral es eje del esqueleto que aguanta la mayor parte del peso corporal, por lo tanto si esta tiene exceso de carga o malas posturas

⁵www.colfisio.org/guia_de.../165_Higiene_postural.html

aparecerán dolores de cuello y espalda y posibles deformaciones, por lo citado se considera importante prevenir estas situaciones con conocimientos sobre el tema.

En lo relacionado al tema el mismo se consideró importante a examinar porque al Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone con frecuencia asisten por el servicio de terapia pacientes con el diagnóstico de cervicalgia de 35 a 65 años de edad los mismos que además de necesitar el tratamiento debido a traumas por accidentes de tránsito, en su mayoría son por malas posturas en sus diversas labores como: con sistemas informáticos, visualización de datos, malas posturas en el hogar, en la realización de ejercicios físicos, entretenimiento, entre otros.

5.1.2. Definición.-Una buena condición de salud, implica un estado total de buena condición física, mental y general, está determinada por varios componentes uno de los que resalta es el de las costumbres al realizar diversas acciones cotidianas.

Por lo general durante las actividades diarias, el cuerpo se ve forzado a adoptar posiciones no correctas como: sentarse al borde de una silla, caminar encorvado, levantar peso en exceso o de forma incorrecta, posturas prolongadas, entre otros, conocer que esto resultara en consecuencias negativas para la salud.

Al tener malos hábitos posturales en la diversa cotidianidad diaria, se estimula en exceso el aparato locomotor lo cual a corto o largo plazo producirá un desgaste y desequilibrio del organismo de carácter permanente o temporal, lo cual afectara en especial a la columna vertebral.

Las posturas incorrectas se dan en diversas ocasiones por el tipo de trabajo o actividad, tales como: estar sentado durante mucho tiempo, de pie en una posición fija, alzar peso de continuo, etc. Todas las actividades mencionadas provocan descompensaciones musculares y posiciones articulares forzadas lo cual provoca lesiones en el aparato locomotor.

En cuanto a su enunciación al tema que se analiza a continuación se detallan varias concepciones de diferentes especialistas sobre la materia:

Es “el conjunto de posturas que adopta el cuerpo con el fin de mantener el equilibrio en relación a la fuerza de la gravedad”.⁶

De acuerdo a Melvil Jones es “Posición relativa de las diferentes partes del cuerpo con respecto a sí mismas (sistema de egocéntrico), al ambiente (sistema exocéntrico), y al campo gravitatorio (sistema geocéntrico)”⁷

De acuerdo a otro especialista en la materia se refiere a “la postura correcta que deben adoptar las personas, ya sea en una posición estática, en la realización de actividades, realización de tareas, ejercicio, etc”.⁸

En conclusión se considera que una mala posición postural dará lugar a problemas de salud, porque las posturas y movimientos o esfuerzos pueden provocar problemas en la columna vertebral, por lo tanto el objetivo de la higiene postural es lograr que las personas aprendan a efectuar las diversas actividades de la vida cotidiana de la forma más apropiada posible, con el fin de disminuir el peligro de sufrir problemas de espalda.

No obstante en el caso de los que sufren por problemas vertebrales, al conocer la forma correcta de ejecutar las actividades cotidianas lograran mejorar su autonomía, al no estar limitadas por este problema de salud, pues el mismo no se dará si sigue las instrucciones.

Por lo mencionado es importante la aplicación de higiene postural al ser adultos para corregir los malos hábitos adquiridos, para así aliviar y evitar las posibles

⁶ Rubio, Hidalgo y otros. (2012). La Reeducción Postural Global. Editorial Elsevier. México. Pág. 12.

⁷ Ibídem

⁸www.colfisio.org/guia_de.../165_Higiene_postural.html

molestias o lesiones, lo cual evitara futuros trastornos del aparato locomotor, y redundara en mejorar la calidad de vida, el rendimiento en el trabajo o las diversas actividades que se realizan, la higiene postural es vital cuando se realizan labores en el hogar, deporte o trabajo porque pueden provocarse situaciones anómalas o incapacitantes en el organismo.

Por lo examinado es importante que en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone además de dar la atención terapéutica con altruismo a los pacientes con el diagnóstico de cervicalgia de 35 a 65 años de edad, se les capacite sobre lo vital de la realización de ejercicios y hábitos posturales correctos al efectuar las diversas actividades cotidianas y así evitar recaídas en su salud.

5.1.3. Importancia de la higiene postural.- Existen una gran cantidad de personas que sufre de dolores de espalda la mayoría de ellas se deben a “malos hábitos posturales, lo que puede provocar lesiones o daños irreparables en la columna vertebral, cuando está en una misma posición todo el tiempo, o si se realizan posturas incorrectas al levantar peso o ejecutar esfuerzos repetitivos”⁹.

Durante el día es necesario realizar diversas actividades de la vida diaria, que demandan de que la columna vertebral deba ejecutar de forma constante movimientos ya sea al caminar o estar sentado.

Al desarrollar una buena postura, se logra mantener los fragmentos corporales correctamente colocados, con esto se evita dolor y se logra la máxima eficacia gestual con pequeño esfuerzo.

Al tratar de evadir dolor, por lo general se acostumbra a las malas posturas, al realizar ejercicios el cuerpo produce unos ajustes en las que la musculatura frágil

⁹www.colfisio.org/guia_de.../165_Higiene_postural.html

se va a debilitar aún más y la musculatura que soporta mayor carga y tensión se volverá más rígida y corta.

Por lo tanto, se ingresa en un ambiente degenerativo que provocara desmejora en la forma corporal aumentando más el dolor, la rigidez y la falta de fuerza. Por lo que es primordial, por tanto, informarse de los hábitos posturales dañinos para la columna, a fin de evitarlos; así como instruirse y ejercitar los que actúan de forma protectora.

A continuación se menciona en detalle ciertas actividades que provocan que la columna sufra:

- Cuando se mantiene durante largo tiempo en la misma posición de pie, acostado o sentado,
- En caso de adoptar ciertas posturas que incrementan las curvas funcionales,
- Al efectuar esfuerzos excesivos o pequeños de forma repetitiva,
- Por movimientos violentos o forzados.

Es vital conocer las formas correctas de las prácticas habituales que realizamos en armonía con la higiene postural, para evitar en especial problemas de cervicalgia, y así mantener una columna cervical sana y sin problemas.

5.1.4. Beneficios de la higiene postural.- “Una musculatura fuerte es imprescindible para una postura correcta. Los conceptos convencionales de gimnasia terapéutica pueden aliviar desequilibrios musculares, pero no consiguen fortalecer del todo los músculos débiles”.¹⁰

Es importante aprender y practicar hábitos posturales para proteger la columna cervical por los beneficios que a continuación se detallan:

¹⁰www.kieser-training.es/

- Sentirse más liviano,
- Gozar de una musculatura fuerte,
- Tener una mejor combustión de grasas,
- Aspecto saludable,
- Movilidad natural,
- Prevenir dolores,
- Regenerar los huesos,
- Recuperación rápida en caso de enfermedad o accidente,
- Menor propensión a lesiones,
- Incremento de confianza y mente lúcida,
- Al cambiar de postura mejor aspecto,
- Fuerza y flexibilidad sin importar la edad,
- Advertencia de enfermedades del metabolismo,
- Adquiere buena base para la realización de actividades deportivas, etc.

Al corregir la postura, se logra que el sistema músculo-esquelético este en equilibrio lo cual permite mejorar el flujo circulatorio, linfático y energético. Además, se puede llegar a contrarrestar dolores crónicos y se logra de a poco ir reeducando el cuerpo para conseguir una postura sana.

En cuanto a lo descrito en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone los pacientes con el diagnóstico de cervicalgia de 35 a 65 años de edad durante el proceso de seguimiento se notó que los catorce puntos señalados han sido parte de los beneficios que detecto cada uno de los 26 pacientes atendidos.

5.1.5. Reglas básicas de higiene postural.- Existen una variedad de posiciones en la higiene postural de acuerdo a las actividades que se realizan al sentarse, trabajando en el computador, de pie, al caminar, conduciendo, al inclinarse, al elevar y trasladar objetos pesados, acostarse, vestirse, levantarse de la casa o de un asiento, realizando tareas en el hogar, durante el aseo personal, es necesario no efectuar o realizar labores durante periodos largos, se debe compartir la tarea en varias sesiones o periodos, al considerar lo expuesto se protegerá la columna cervical.

Es necesario manifestar que para “conservar las capacidades mecánicas o físicas y la independencia funcional en la edad madura, es recomendable evitar el sedentarismo y efectuar algún tipo de movimiento físico rutinario de forma tranquila y acorde a su edad, como caminar o nadar”¹¹, además es recomendable que lo haga descansando antes de sentir fatiga.

Además, es aconsejable evitar posiciones mantenidas largo tiempo, como estar de pie, sentado, tener la cabeza girada; evitar comidas abundantes o con mucha sal y beber de 1,5 a 2 litros de agua al día; controlar la tensión arterial y no exponerse de forma directa a corrientes de aire acondicionado.

La aplicación de la higiene postural en el trabajo, hogar, colegio y las varias actividades cotidianas permitirá el desarrollo de buenos hábitos que nos ayudara a evitar lesiones o problemas de cervicalgia debidos a mala postura, posiciones incorrectas al levantar peso, agacharnos, trabajar en la computadora, etc, todo lo mencionado provocara problemas de salud.

A continuación se detallan recomendaciones de higiene postural en el trabajo, hogar, colegio y otras actividades:

¹¹Pazos José María y Aragunde José Luis. (2011). Educación Postural. Editorial Inde. España. Pág. 2.

Al estar acostado para **dormir** la posición óptima es hacerlo “boca arriba, o ligeramente de costado, en caso de colocarse en esa posición de lado izquierdo del cuerpo se requiere flexionar de forma ligera la cadera y rodilla derecha, conservando la pierna izquierda estirada, girando los hombros y colocando la cabeza en la almohada de manera que la cabeza y el cuello estén en relación a la columna”¹², para evitar que la cadera derecha descienda es apropiado colocar entre ambas piernas una almohada ubicada a nivel de las rodillas.

No es apropiado dormir boca abajo porque se cambia la curvatura lumbar de la columna, además esto provoca presión sobre el corazón y para respirar se requiere girar el cuello mantener esta posición durante muchas horas.

Al estar **sentado** en caso de mirar televisión o durante trabajo con computadora o visualizador de datos o personas, es necesario “considerar factores como altura y el respaldo de la silla, los movimientos a realizar al estar sentado y el lugar de los equipos a usar como la computadora”¹³.

En lo referente a la altura de la silla, esta es necesario que permita afirmar y apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe tener las curvaturas normales de la columna, en especial de la curvatura lumbar, preferentemente de un material suave que ofrezca comodidad. Además la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.

En caso de que la labor a realizar demande estar sentado por largo tiempo, se sugiere levantarse y caminar cada 50 minutos por un tiempo de al menos 5 minutos. Si se labora frente a una computadora, es importante que esté frente a los ojos, a una distancia de 45 cms aproximada y permitir inclinarse. El teclado debe estar a nivel de los codos. La iluminación debe ser natural y se requiere que no se encuentre brillo o reflejos en la pantalla.

¹² Ibidem

¹³ Ibidem

Los equipos de oficina como el teléfono, debe estar a la distancia de los brazos, para no realizar giros excesivos y deben estar accesibles a la persona. Además es recomendable utilizar un banco para descansar los pies.

En cuanto a la postura para **levantar objetos** al realizarlo es necesario colocarse a una altura menor en proporción con el suelo, la forma correcta de alzarla es “colocarse con las rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Una vez que se obtiene el objeto debe colocarse cerca de su cuerpo y al levantarse se debe estirar las piernas y mantener la espalda recta”¹⁴.

En el caso de **trasladar fundas de compras** con peso, este se debe distribuir en ambos brazos.

Al **barrer y limpiar** el piso se debe “sostener la escoba, o trapeador entre el nivel del pecho y la cadera, al efectuar el movimiento es necesario que este cerca de los pies y mover los brazos sin girar la cintura, al hacerlo así no se lesionará la columna”¹⁵. Además se debe mantener la espalda erguida.

Al **planchar la ropa y lavar los platos** es necesario que la mesa de planchar y el lavadero deben estar a la altura del ombligo, de manera que la columna se pueda flexionar.

Para **alcanzar objetos** que están a un nivel superior se requiere utilizar un banco o escalera para lograr tomar el objeto, lo que se debe “evitar es realizar un estiramiento excesivo de la columna. En caso de que los brazos por encima del hombro no lleguen para alcanzar el objeto se debe usar una escalera”¹⁶.

Al **usar mochila**, el peso debe ser repartido en los dos hombros, no es aconsejable sobrepasar el 10% del peso que tiene la persona, la mochila debe tener tirantes

¹⁴Ibidem

¹⁵ Ibidem

¹⁶ Ibidem

anchos, debe colocarse en la zona lumbar o entre las caderas, justo encima de las nalgas, se debe evitar cogerla como si fuera una cartera.

Las sugerencias mencionadas se deben usar tanto en el caso de las personas sanas como enfermas, porque la finalidad es prevenir lesiones, y si existe un padecimiento o dolor el propósito es disminuir la limitación.

Lo significativo es lograr su aplicación para protección y adoptar posturas apropiadas para que las actividades de la vida cotidiana sean realizadas de la mejor forma posible, pues es mejor la prevención que la curación.

En cuanto a los pacientes diagnosticados con cervicalgia que asisten al Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone sería recomendable la aplicación de lo esbozado para mejorar su calidad de vida y en especial lograr que superen las limitaciones que tienen estos 26 pacientes de 35 a 65 años de edad que son atendidos en el área de fisioterapia en esta institución, y a los cuales se les aplica la variedad de tratamientos para superar su problema de salud, la aplicación de lo examinado redundara no solo en su beneficio personal, sino familiar, laboral y social.

5.1.6. Procedimiento fisioterapéutico.- Para la aplicación del tratamiento y diagnóstico de cervicalgia el “fisioterapeuta y equipo médico deben realizar una entrevista, exploración física que incluye análisis de la postura, del movimiento cervical, test para valorar la resistencia, fuerza y coordinación de los músculos, y análisis de la movilidad articular analítica, así como pruebas ortopédicas para poder así efectuar un diagnóstico diferencial”.¹⁷

De acuerdo a la evidencia clínica y científicas las técnicas de tratamiento de fisioterapia positivas son:

¹⁷Hernández, M. S. (2012). Fisioterapia en la cervicalgia crónica: manipulación vertebral y kinesiotaping. Editorial de la Universidad de Granada. España. Pág. 44.

- Movilización articular segmentaria de baja velocidad u operaciones bien de la columna cervical o dorsal, se exploran los movimientos de flexión, extensión, inclinación lateral a la derecha e izquierda y la rotación hacia ambos lados.
- Manipulación de la articulación temporo mandibular y osteopatía craneal, puede ayudar a mejorar la remodelación del disco, la traslación mandibular y el dolor.
- Técnicas miofaciales para el musculo y su fascia, es una técnica usada para desarrollar un cuerpo bien equilibrado, móvil y simétrico dentro del sistema esquelético y del tejido blando.
- Estiramientos analíticos de la musculatura cervical, son técnicas o maniobras terapéuticas analíticas utilizadas en el tratamiento de enfermedades musculares, tendinosas, ligamentosas, óseas sirven para elongar, mantener, recuperar la flexibilidad, extensibilidad y elasticidad de los tejidos blandos afectados.
- Procesos de educación de postura global o de actividades grupales sobre el control postural, trabajaremos mediante posturas en tensión activa para mejorar y activar la musculatura estática lo que nos permitirá mejorar la realización de nuestras actividades y la ejecución de las mismas.
- Fisioterapia activa dirigida a mejorar el área correspondiente al control motor, mejorando la conexión fuerza y resistencia de musculatura estabilizadora profunda como son: flexores profundos del cuello, suboccipitales, semiespinoso del cuello y esplenio del cuello, movilización neuromeníngea en dolores irradiados a miembro superior, pilates, recobro combinado con electroterapia aplicada con criterio clínico, como: onda corta, microondas y

ultrasonidos, esto cuando existen lesiones específicas asociadas, y TENS en especial en dolores en evolución.

5.1.7. Tratamientos fisioterapéuticos.- Para ayudar a las personas diagnosticadas con cervicalgia se considera los siguientes tratamientos fisioterapéuticos de la etapa denominada analgésica¹⁸:

Crioterapia: Es una técnica que se utiliza para disminuir el dolor muscular, espasmo muscular e inflamación, está fundamentada en la aplicación de frío sobre una parte del organismo con fines terapéuticos, el frío estimula y sustrae el calor del organismo logrando enfriarlo, la fuerza de esto depende de los factores como son la divergencia térmica entre el agente y la piel y la urgencia con la que se aplica, mientras más rápido y más frío, mejor efecto terapéutico, los efectos más positivos se logran con aplicaciones cortas.

Termoterapia: Es ventajosa como calmante y analgésico, es un vasodilatador que aumenta el flujo sanguíneo, se tienen dos propiedades de acuerdo a los factores la modalidad superficial en caso de sensibilidad del paciente al calor, y si es portador de objetos metálicos en forma de osteosíntesis o de marcapasos, en caso de alteraciones de la presión arterial o mujeres embarazadas, se utilizara lámparas de infrarrojos o envolturas de parafango cuyo efecto es acrecentar el origen de la sensibilidad dolorosa y la vascularización de la zona para así tratar de disminuir la contractura muscular.

En el caso de los pacientes atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone sin los problemas anteriormente mencionados se utilizó la particularidad profunda en forma de microondas y de onda corta que combina los efectos magnético y eléctrico

¹⁸Ripol Muñoz, M^a Elena.(2011). La tarea de cuidar: higiene postural, movilización y transferencias [monografía en Internet]. Zaragoza: Departamento de Servicios Sociales y Familia; [acceso 20 de Junio de 2014]

mediante introducir corriente en el interior del tejido muscular y hueso y el dispositivo térmico sobre los tejidos superficiales que son piel y grasa.

Las corrientes TENS: Se utilizan para inhabilitar el dolor y cercar la transición de señales dolorosas, si se usan en una frecuencia comprendida entre 50-100 Hz se estimula el efecto de control de puerta de entrada de esa manera se activan las fibras sensitivas A alfa y se provoca el bloqueo de transmisión de los mensajes nociceptivos que se transmiten por las fibras A delta y C, la energía llega hasta una sensación de hormigueo fuerte, sin llegar a provocar contracción, se adapta y luego se vuelve al proceso inicial, el periodo de duración es de por lo 30 minutos.

En caso de usar una frecuencia comprendida entre 3-8 Hz se estimula la producción de endorfinas que actúan como opiáceos endógenos, y su duración es de 20 minutos, en los dos casos los electrodos se colocan continuando el recorrido de los músculos dolorosos.

Electroterapia: Es el más efectivo en este tipo de problema y tiene dos tratamientos: El primero el de media frecuencia con corrientes interferenciales este se efectúa mediante un diagnostico específico del área a tratar y se realiza la aplicación tetrapolar con vector automático, el proceso se ejecuta con la aplicación de dos electrodos en la parte alta de la columna cervical y dos en la parte baja, se conectan y se produce un cruce de canales.

Cuando se trata fibras sensitivas se prefiere una corriente portadora de 4000Hz, una AMF 60Hz y una modulación del espectro de 90Hz, luego se incrementa la intensidad de ambos circuitos hasta una intensidad máxima tolerable por debajo del umbral del dolor.

En el caso del tratamiento de las fibras motoras se opta por una corriente portadora de 4000Hz, una AMF 5Hz y una modulación del espectro de 15Hz.

Los dos tratamientos se realizan de forma con un tiempo de duración de entre los 15- 25 minutos.

Ultrasonido: Se utiliza para disminuir el dolor, la inflamación, espasmos musculares y mejorar la circulación, el resultado automático que producen las ondas se usa para un calentamiento tisular y un efecto trófico regenerador de la zona lesionada.

La técnica de ultrasonido pulsátil de 3 Mhz ha sido la de mejor resultado y la misma genera un efecto de 30 bares de presión a una frecuencia de interrupción de 100Hz al 20% (2 mseg-8mseg) si es de tipo analgésico, y a una frecuencia de 48Hz al 19% (4mseg-16,8mseg) cuando el efecto predominante es antiinflamatorio.

Se tiene dos medidas comprendidas entre 0,3 y 0,5 W/cm² utilizando un cabezal ERA de 5 cm² pudiendo llegar hasta un máximo de 1,2 a 1,5 W/cm².

El tiempo de tratamiento será consecuencia de multiplicar el número de cabezas sónicas que abarquen la zona que se quiere tratar por 1 o 1,5 minutos por cabeza sónica

Es posible utilizar la terapia combinada consistente en la aplicación simultánea de U.S. pulsátil de 3Mhz, 100Hz al 20% con una intensidad de 0,5W/cm² asociado a una corriente interferencial bipolar con una corriente portadora de 4000Hz y una AMF de 100Hz.

Este tipo de tratamiento da efectos agradables para el paciente cuando a la cervicalgia se le añaden la efectividad de puntos gatillo.

Magnetoterapia: alivia el dolor, reduce las inflamaciones, está alineada para lograr alivio de los síntomas y evitar el aumento de la enfermedad en su fase

aguda, en especial en pacientes que presentan perturbaciones motoras y de la sensibilidad.

El mecanismo de insensibilidad está dado por el efecto sitiador en los canales de potasio y la liberación de péptido opiáceo, esto acrecienta la actividad analgésica; por lo que este el tratamiento es recomendado en pacientes con afecciones que causen dolor.

Las aplicaciones terapéuticas del campo magnético se formulan a niveles somáticos en el aumento de la micro circulación local; mejoran y aceleran la reparación tisular, al reducir el edema, extender el metabolismo de oxígeno, estimular la relajación muscular, así como dinamizar el sistema circulatorio y linfático.

Masoterapia: con esta práctica se evalúa al paciente mediante el palpamiento, el proceso es colocándolo en una silla ergonómica para observar de forma directa la zona cervical, el uso de esta técnica permite conocer el umbral de dolor del diagnosticado, permite ayudar en la relajación muscular de forma lenta y progresiva de los trasmisores neuromusculares mediante técnicas de masaje y tensión de las fibras musculares, se puede movilizar los distintos planos tisulares para ayudar los deslizamientos entre ellos mediante manipulación de palpar y deslizar los pliegues cutáneos, se logra la relajación muscular y analgesia en los puntos dolorosos con maniobras como el masaje transverso profundo.

Lo examinado en el marco teórico ha sido aplicación práctica realizada en el centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, que tiene pacientes diagnosticados con este problema lo cual permitió conocer los efectos negativos que provoca este problema en las personas con cervicalgía los mismos que en su mayoría no han sido capacitados en cuanto a las formas correctas de acostarse, levantar objetos del piso, deportes, trabajos, etc.

5.2. LA COLUMNA VERTEBRAL Y LA CERVICALGIA

5.2.1. Estructura de la columna vertebral.- Está formada por “24 huesos denominados vértebras (7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras y 4 coxígeas), los discos intervertebrales, los ligamentos, los músculos, las raíces nerviosas y la médula espinal”¹⁹.

La columna vertebral se compone de las siguientes vértebras:

- 7 vértebras cervicales
- 12 vértebras dorsales
- 5 vértebras lumbares

Junto a las 24 vértebras móviles, existen entre 9 y 10 vértebras fijas que forman parte de la columna vertebral:

- 5 vértebras sacras
- Entre 4 a 5 vértebras coccígeas

A continuación se detalla la composición de la columna vertebral conformada de 33 vértebras: 7 vértebras cervicales, 12 vértebras torácicas o dorsales, 5 vértebras lumbares, 5 vértebras sacras y 4 o 5 vértebras coccígeas. Las últimas, a excepción de la primera y segunda vértebra cervical, están juntas entre sí por discos intervertebrales, conocidas también como disco vertebrales intermedios y ligamentos. Estas uniones hacen posible una gran movilidad que permite que el ser humano logre estirarse, agacharse y girar.

La columna vertebral se ha acoplado a la postura erecta del ser humano desarrollando una forma de S doble.

¹⁹BarberBarrington. (2014), Anatomía. Editorial Hispano Europea. México.Pág. 48

La composición de las vértebras tiene la misma cantidad de elementos básicos, con la excepción de las dos primeras vértebras cervicales.

La parte externa de una vértebra está constituida por hueso cortical. Esta parte de hueso es viscoso, sólido y resistente. Dentro de cada “vértebra hay hueso inconsistente que es más débil que el cortical y este contiene una composición sencilla entretejida similar a un panal”²⁰.

La médula ósea que elabora glóbulos rojos y algunos tipos de leucocitos, está ubicada dentro de las cavidades del hueso inconsistente.

Las vértebras están formadas por los siguientes elementos comunes:

Cuerpo Vertebral: La fracción mayor de una vértebra, por lo general tiene una forma algo ovalada. Vista desde una perspectiva lateral, el cuerpo vertebral tiene la forma de un reloj de arena, siendo de mayor grosor en los extremos que en la parte media. El cuerpo vertebral está cubierto por resistente hueso cortical y en su interior hay hueso poroso.

Pedículos: Son dos salientes cortas, formadas de resistente hueso cortical, que se fragmentan desde la parte posterior del cuerpo vertebral.

Láminas: Son dos placas óseas relativamente planas que se extienden a ambos lados de los pedículos, fusionándose en la línea media.

Apófisis: Existen tres tipos de apófisis: articular, transversa y espinosa. Las apófisis sirven como puntos de conexión de ligamentos y tendones.

Las 4 apófisis articulares se vinculan a las apófisis articulares de las vértebras adyacentes, formando así las articulaciones facetarias. Éstas, en combinación con

²⁰Ibidem.

los discos intervertebrales, son las que permiten que la columna adquiriera movilidad.

La apófisis espinosa se extiende en forma posterior, a partir del punto en que se fusionan las dos láminas, y actúa como una palanca que activa el movimiento vertebral.

Placas Terminales: Los extremos superior e inferior de cada cuerpo vertebral están recubiertos de una placa terminal, las cuales son estructuras complicadas que se combinan formando el disco intervertebral, y favoreciendo la posición de la columna.

Agujero Intervertebral: Los pedículos tienen una pequeña cortadura en su área superior y una incisión profunda en su zona inferior. Cuando “las vértebras están una encima de la otra, los cortes pediculares forman un área denominada agujero intervertebral”²¹. Esta área es de significativa importancia, ya que es a través de ella es que las raíces nerviosas salen de la médula espinal hacia el resto del cuerpo.

Las articulaciones facetarias: De la columna vertebral están colocadas en la parte trasera del cuerpo vertebral las cuales permiten que la columna se flexione o doble, se gire y extienda en una diversidad de direcciones. A pesar de que facilitan el movimiento, también lo restringen si es exagerado, como en el caso de la hiperextensión o la hiperflexión conocida como el latigazo.

Cada vértebra tiene dos articulaciones facetarias, parte articular superior hacia arriba y funciona como unión con la cara articular inferior.

Al igual que otras articulaciones del cuerpo, está conformada por una cápsula de tejido conectivo y produce líquido sinovial que alimenta y lubrica la articulación.

²¹Ibidem

Las superficies de la articulación están cubiertas de cartílago que les permite moverse de forma uniforme.

Los discos intervertebrales están ubicados entre cada uno de los cuerpos vertebrales se encuentra una especie de almohada denominado disco intervertebral. Cada disco atenúa los esfuerzos y señales en los que reincide el cuerpo durante el movimiento y evita que haya desgaste por fricción entre las vértebras.

“Los discos intervertebrales son las partes más grandes del cuerpo que no reciben aporte vascular y nivelan las sustancias necesarias a través de la ósmosis. Cada disco tiene dos partes: el anillo fibroso y el núcleo pulposo”²².

El anillo fibroso es de conformación rígida, similar a una llanta, que contiene un centro gelatinoso, el núcleo pulposo. “El anillo incrementa la estabilidad de rotación de la columna y le ayuda a resistir el esfuerzo de tensión”²³.

El anillo está constituido de agua y capas de resistentes fibras de colágeno elástico, las mismas que están organizadas en forma horizontal hacia diferentes ángulos, similar al modelo de una llanta radial. El colágeno se fortalece de las densas formas fibrosas de proteína que se encuentran juntas entre sí.

El núcleo pulposo es la parte central de cada disco intervertebral compuesta de una sustancia elástica, similar a un gel. Junto con el anillo fibroso, el núcleo pulposo transmite tensión y cargas de una vértebra a otra.

Al igual que el anillo fibroso, el núcleo pulposo está compuesto de agua, colágeno y proteoglicanos. Sin embargo, la proporción de estas sustancias es diferente, ya que el núcleo contiene más agua que el anillo.

²² *Ibidem*

²³ *Ibidem*

5.2.2. Anatomía de la columna cervical.- La parte de la columna que se ubica en el cuello es lo que se denomina columna cervical. Está compuesta de siete vértebras, que se conocen como C1 a C7 ubicadas de arriba hacia abajo. De estas “tres son superiores y distintas entre ellas, además cumplen distintas funciones como proteger el tallo cerebral y la médula espinal, mantener el cráneo y que la cabeza realice una gran variedad de movimiento”.²⁴

La dos primeras son la vértebra cervical “(C1) se conoce como Atlas, tiene forma anular y da soporte al cráneo, la C2 se denomina Axis tiene representación circular y una forma parecida a un clavo sin punta (conocida como apófisis adenoides o "la odontoides"), que se coloca y proyecta hacia arriba, estas dos permiten que la cabeza gire y se voltee”.²⁵

Las otras cinco vértebras cervicales de C3 a C7, tienen representación de caja con pequeñas salientes espinosas como dedos que se desarrollan desde la parte posterior de las vértebras.

Las primeras 7 vértebras forman la columna vertebral cervical comprende las vértebras C1 a C7, la denominada columna cervical inicia en donde la vértebra superior (C1, atlas) se conecta a la base del cráneo, esta tiene una curva ligeramente cóncava que termina en la articulación de C7 con la parte superior de la columna torácica.

El atlas tiene el nombre del gigante griego que sostenía la bóveda celeste, en este caso el cráneo. Su característica es la de una forma de anillo. El atlas (C1) está formado por dos arcos óseos muy anchos que forman un agujero en el centro del atlas para facilitar el paso de la médula espinal. En esta zona la médula espinal es más ancha por lo que necesita más espacio cuando sale del cráneo. Por tanto, C1 tiene proyecciones óseas laterales más grandes que las del resto de las vértebras.

²⁴Cailliet Rene.(2012). Anatomía funcional biomecánica. Editorial Marbán libros. S.l. España, Pág.90.

²⁵ Ibidem.

El atlas se ubica por encima de C2 o axis; se denomina así porque sirve de eje de rotación de la cabeza. El axis tiene un gran hueso en la parte superior (diente del axis o apófisis odontoides) que se articula con el agujero central del atlas. Esta unión hace posible el movimiento en rotación hacia derecha e izquierda del cuello.

Las vértebras C2 a C7 están formadas por las mismas zonas, la principal es el cuerpo vertebral, de forma rectangular. A este cuerpo se le une posteriormente un arco óseo que tiene dos partes: los pedículos y las láminas.

Las láminas forman la parte más externa del arco óseo, y estas ofrecen una protección ósea a la médula espinal. En la zona donde se unen las láminas posteriormente se encuentra una proyección ósea, las apófisis espinosas, se las puede sentir con los dedos en la parte posterior de la columna. En la zona superior de la columna cervical, la apófisis más prominente corresponde a C2 y en la parte inferior, donde se unen la columna cervical y la torácica, se encuentra con la apófisis espinosa de C7.

5.2.3. Anatomía funcional de la columna cervical.- La columna cervical está conformado por “25 unidades funcionales, que consta de vertebra superior que sostiene y permite movimientos de la cabeza una parte inferior cada una de las cuales tiene un cuerpo o disco vertebral cuya función es de extensión 25 ° a 35° y con flexión 10°”²⁶. Esta parte de la columna tiene movimientos de flexión, extensión e inclinación lateral o de rotación, la columna cervical es la pieza más móvil del raquis.

Las vértebras cervicales y estructuras de soporte son los huesos cervicales, es decir las vértebras son más pequeñas que las demás vértebras espinales. La función de la columna cervical es contener y proteger la médula espinal, soportar el cráneo y permitir los diversos movimientos de la cabeza como hacia adelante, atrás, de lado, etc.

²⁶Cailliet Rene.(2012). Síndromes dolorosos. Cuello y brazo. Editorial el Manual Moderno s.a. México. Pág. 30.

Un sistema complejo de ligamentos, tendones y músculos sirve de soporte y estabiliza la columna cervical, en el caso de los ligamentos previenen el movimiento excesivo, que puede provocar lesiones graves, estos músculos ayudan a mantener el equilibrio y la estabilidad espinales y permiten el movimiento, se contraen y relajan en respuesta a impulsos nerviosos originados en el cerebro. Algunos de ellos funcionan como amigos o antagonistas, lo que permite que cuando un músculo se contrae, el otro opuesto se relaja, existen diferentes tipos de músculos tales como: flexores anteriores, laterales, rotatorios y extensores.

La médula espinal y raíces nerviosas cervicales son los impulsos nerviosos que circulan desde y hacia el cerebro por la médula espinal hasta una ubicación específica, a través del sistema nervioso periférico, el sistema complejo de nervios se derivan de las raíces nerviosas espinales, estos nervios circulan fuera del canal o médula espinal hasta los órganos, brazos, piernas, dedos, etc., por todo el cuerpo.

Las lesiones o pequeños traumatismos de la columna cervical pueden ocasionar emergencias médicas graves o de vida o muerte como la lesión de médula espinal o fracturas. En el caso dolor, adormecimiento o temblores son síntomas que pueden aparecer cuando uno o más nervios espinales se lesionan, irritan o estiran.

Los nervios cervicales controlan muchas de las funciones del cuerpo y las actividades sensoriales. A continuación se detallan

C1: cabeza y cuello

C2: cabeza y cuello

C3: Diafragma

C4: Músculos de la parte superior del cuerpo (por ejemplo, deltoides, bíceps)

C5: Extensores de la muñeca

C6: Extensores de la muñeca

C7: Tríceps

C8: Manos

5.2.4. Definición de cervicalgia.- La cervicalgia es un dolor que se provoca en la región cervical de la columna vertebral de forma inconstante. Comprende una extensa variedad de alteraciones que deriva en dolor en el cuello.

Este dolor cervical es un problema frecuente en la sociedad actual, y afecta a personas adultas de todas las edades y de ambos sexos, aunque hay una mayor prevalencia a partir de los 40 años y en las mujeres.

Son principalmente sensibles las personas que efectúan trabajos repetitivos, sedentarios, de alta carga física, trabajos con pantallas de visualización de datos o video cámaras, también se da por trabajos con componentes psicosociales de riesgo tales como baja satisfacción con el trabajo, o poco control del mismo, poco apoyo por parte de los compañeros, entre otros.

En lo relacionado a lo enunciado a continuación se detallan varios conceptos de diferentes autores:

“Es un dolor producido en el cuello en la parte posterior y lateral, se ocasiona regularmente como resultado de una patología ósea, articular, muscular o bien por la combinación de varias de ellas. También por traumatismo”²⁷. El dolor puede ser localizado y estático, puede acompañarse de debilidad o espasmo muscular o irradiarse a los miembros superiores.

5.2.5. Diagnóstico de cervicalgia.- De acuerdo a especialistas en la materia el dolor cervical lo cual provoca el diagnóstico denominado cervicalgia, afecta a la

²⁷ Torres Rafael. (2008). La columna cervical: síndromes clínicos y su tratamiento manipulativo. Editorial Médica Panamericana. Madrid. Pág.107.

zona de la nuca y las vértebras cervicales y se puede extender hacia los hombros y los brazos.

Los dolores que provienen de la zona de las vértebras cervicales se suelen agrupar bajo el término llamado síndrome cervical. Los malestares pueden provocar que el cuello esté rígido y que la cabeza solo se pueda mover con gran esfuerzo por ello es frecuente hablar de cuello rígido.

El dolor cervical o cervicalgía puede desencadenar en muchas otras molestias y problemas como, por ejemplo, las siguientes:

La columna cervical es la parte más delicada de la espalda y se compone de siete vértebras cervicales. A diferencia de otras áreas de la columna vertebral, la columna cervical es extraordinariamente flexible, esta movilidad puede producir una alta carga en la musculatura y un fuerte desgaste de las vértebras que pueden provocar dolores. Además, determinados nervios pueden irritarse y dañarse con lo que surgen molestias como calambres, quemazón o rigidez.

El dolor cervical diagnosticado como cervicalgía puede aparecer de forma pasajera o ser constante y persistente. Si el dolor cervical es continuo durante más de tres meses se habla de dolor crónico. Las molestias pueden aparecer a intervalos irregulares y en ocasiones se presentan dolores agudos durante unos minutos. Por lo general, las causas del dolor cervical son relativamente leves y los dolores disminuyen después de un periodo de entre tres y seis días.

El dolor cervical puede estar ocasionado por un exceso de trabajo corporal. El estrés también puede ser la causa de estos dolores. Esto puede provocar un “círculo vicioso”: cuantos más fuertes son los dolores cervicales, mayor es la carga personal y viceversa.

La incidencia de los dolores cervicales es alta. El 50% de la población presenta dolores cervicales (cervicalgia) alguna vez en su vida y las mujeres son más propensas a padecer estos dolores. Normalmente, el dolor cervical es atribuible al estrés agudo y repentino asociado con una mala postura, además de a la ansiedad y a la depresión. Un 10% se atribuye a “latigazo” por aceleración-desaceleración en relación con traumatismo automovilístico, deportes (buceo, caídas, etc.).

Para lograr un dictamen de cervicalgia se requiere de una valoración física de la persona para examinar las contracturas musculares y revisar el movimiento de las extremidades superiores, se requiere de una radiografía simple antero-posterior y lateral del cuello para conocer e revelar la causa y gravedad de la afección. En los casos agudos como el “del clásico latigazo cervical, frecuentemente se produce la rectificación de la curvatura que la columna cervical muestra de manera natural”.²⁸

En los casos en que el diagnóstico no es claro o los síntomas no ceden a las medidas habituales, resulta útil realizar estudios radiológicos como la tomografía axial computarizada (TAC) o la resonancia nuclear magnética (RNM). Y si se sospecha que las raíces nerviosas están afectadas, hay estudios electros fisiológicos para comprobar el estado de los nervios de las extremidades superiores.

Conviene aclarar que se pueden encontrar lesiones en pacientes que no han manifestado síntomas de ningún tipo, esto es muy habitual cuando por otras causas se realiza una radiografía del cuello a pacientes asintomáticos. También es importante señalar que puede no haber correlación entre los síntomas clínicos y las manifestaciones radiológicas, se presentan casos de personas con dolor y limitación de la movilidad cervical y que pueden tener una estructura ósea

²⁸Sterling ,Treleaven y otros. (2009). Latigazo cervical, cefalea y dolor en el cuello: Elsevier. Madrid, Pág. 45.

impecable, en casos de normalidad radiológica hay que pensar que el origen del dolor radica en problemas musculares como: sobreesfuerzos, deficiente higiene postural, acumulación de tensiones en el trabajo, estrés.

5.2.6. Causas de la cervicalgia.- Las molestias frecuentes del dolor de cuello y la inestabilidad no tienen una especial atención, “debido a la falta de conocimiento que se tiene de las funciones normales y las desviaciones anormales de esta parte de la anatomía humana, es necesario que este malestar se analice examinando si el dolor es propio o ha sido producido por una posición, movimiento o exceso de cargas realizadas durante una actividad física”,²⁹ esto es necesario para conocer la razón del mismo, con el fin de establecer su origen y razones. Si no se tiene malestar por un golpe, contusión o lesión, la causa de la cervicalgia puede ser por un ejercicio no acostumbrado, adoptar posturas prolongadas o levantar objetos pesados actividades que el paciente ha realizado lo cual provoca el problema.

Entre las causas que con más frecuencia producen una cervicalgia son: “tortícolis, espasmo muscular, espondilosis cervical, cifosis dorsal, cervicalgia psicósomática, lesión por flexo extensión o latigazo, por aceleramiento, por refrenamiento, síndrome de Barré – Lieou, hernia discal, estrés, mala postura etc”³⁰.

5.2.7. Tratamientos para la cervicalgia.- Se considera importante para que el paciente supere el problema de dolor en el cuello los siguientes tratamientos³¹:

Masajes: se usa para ayudar a la circulación y la relajación del paciente, se inicia de forma manual superficial o profundo y luego por un medio mecánico.

Tracción: puede ser mecánica o manual.

Ejercicios: se efectuaran ejercicios de cuello en forma pasiva de flexión, extensión, rotaciones y flexiones laterales.

²⁹ Torres Rafael. (2008). La columna cervical: síndromes clínicos y su tratamiento manipulativo. Editorial Médica Panamericana. Madrid. Pág.127.

³⁰ Ibidem.

³¹ Sterling ,Treleaven y otros. (2009). Latigazo cervical, cefalea y dolor en el cuello: Elsevier. Madrid, Pág. 45.

5.2.8. Medidas de prevención de la cervicalgia.- Se considera importante que las personas conozcan lo importante de evitar cierto tipo de actividades o prácticas en las diversas actividades que realizan en el hogar, deportes o trabajo que los lleven a sufrir una lesión de esta clase que a continuación se detallan³²:

- Evitar el estrés por lo general este provoca dolores corporales
- Evitar malas posturas cuando se realiza labores en el hogar, gimnasio o trabajo.
- Dormir en una postura correcta y con una almohada intermedia.
- Asegurarse de mantener una buena postura, especialmente en las actividades que requieren un tiempo prolongado para su realización como actividades de fuerza física en el trabajo.
- Al trabajar con un computador: mantener el monitor a la altura de los ojos, en una silla con respaldo alto, utilizar atriles para los folios que se estén leyendo. Relajar el cuello cada hora más o menos, estirándolo o cambiando de posiciones.
- Evitar labores en donde se debe estar sentado/a durante largo tiempo

El material teórico planteado de especialistas en la materia indican lo necesario de la formación profesional para el buen manejo de las diversas actividades fisioterapéuticas a realizar por los fisioterapeutas que laboran en el centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, los mismos que tienen la posibilidad de compartir la importancia de la higiene postural con los pacientes de 35 a 65 años que asisten con frecuencia al tratamiento para superar sus problemas con la finalidad de que superen su problema de salud, lo que redundara en mejorar su calidad de vida y les permitirá el desarrollo de las diversas actividades cotidianas de la manera correcta evitando así que vuelcan a recaer para evitar las limitaciones negativas que esto les provoca.

³² Torres Rafael. (2008). La columna cervical: síndromes clínicos y su tratamiento manipulativo. Editorial Médica Panamericana. Madrid. Pág.190.

CAPÍTULO II

6. HIPOTESIS

La higiene postural como tratamiento fisioterapéutico incide en la cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone comprendido en el periodo de septiembre del 2013 a marzo del 2014.

6.1. Variables.

6.1.1. Variable Independiente:

- La higiene postural como tratamiento fisioterapéutico.

6.1.2. Variable Dependiente:

- Cervicalgia.

6.1.3. Término de Relación:

- Incide

CAPÍTULO III.

7. METODOLOGÍA.

7.1.TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue bibliográfica, porque se consultó a especialistas del tema de libros de fisioterapia, internet, historias clínicas de los pacientes, entre otros.

De campo porque se realizó en el centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, lugar donde acuden los pacientes de 35 a 65 años diagnosticados con cervicalgia y que solicitan el tratamiento fisioterapéutico para superar su problema de salud.

El estudio fue de tipo explicativo porque se utilizó diferentes características de investigación que luego de logrados los resultados se analizaron para llegar a la síntesis de los resultados obtenidos.

7.2.NIVEL DE INVESTIGACION

Explorativa porque se investigó un problema del cual se hizo un estudio dando como resultado preliminar, la formulación la hipótesis.

Es descriptiva porque se buscó ayudar a toda la población en general.

7.3.MÉTODOS

Es inductivo – deductivo porque se estudió cada uno de los pacientes y de los miembros del Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” para así obtener afirmación de carácter general.

El método analítico – sintético se aplicó y se analizó datos reales de la investigación para llegar al problema y a la conclusión.

7.4. TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

Las técnicas usadas fueron:

Observación,

Encuesta,

Entrevista.

En lo relacionado a la observación se usó las historias clínicas de los pacientes,

La encuesta se aplicó a los fisioterapeutas y ayudantes, además a los pacientes diagnosticados con cervicalgia con un cuestionario previamente estructurado.

La entrevista a la directora del centro Medalla Milagrosa de Chone.

7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.

7.5.1. Población.- Se consideró como población 356 mujeres y hombres que de forma periódica demandan el servicio de fisioterapia en el centro de rehabilitación de los cuales 26 pacientes presentan esta patología.

7.5.2. Muestra.- Se seleccionó a los 26 pacientes que están diagnosticados con cervicalgia y que representan el 100 % de la población, la misma que está conformada por 20 mujeres y 6 hombres todos mayores de 35 a 65 años de edad, además se consideró las opiniones de 1 licenciada en fisioterapia, 1 auxiliar religiosa y 1 estudiante interno.

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. HUMANOS

- Investigadora: María Elizabeth Solórzano Anzulez.
- Tutora: Lcda. Marcia Jurado Hidalgo.
- Pacientes.
- Directivos de la Institución.
- Equipos de salud.
- Otros.

8.2. RECURSOS FINANCIEROS

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Materiales de Oficina	250
Impresiones	200
Materiales de escritorio	275
Material bibliográfico	225
Transporte	205
Imprevistos	125
TOTAL	1.280

CAPÍTULO IV

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS.

9.1.-TABULACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS AL PERSONAL DE FISIOTERAPIA DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN Y GIMNASIO TERAPÉUTICO “MEDALLA MILAGROSA DE LA CIUDAD DE CHONE” COMPRENDIDO EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE DEL 2013 A MARZO DEL 2014.

1. ¿Considera que es importante la higiene postural para prevenir la cervicalgia?

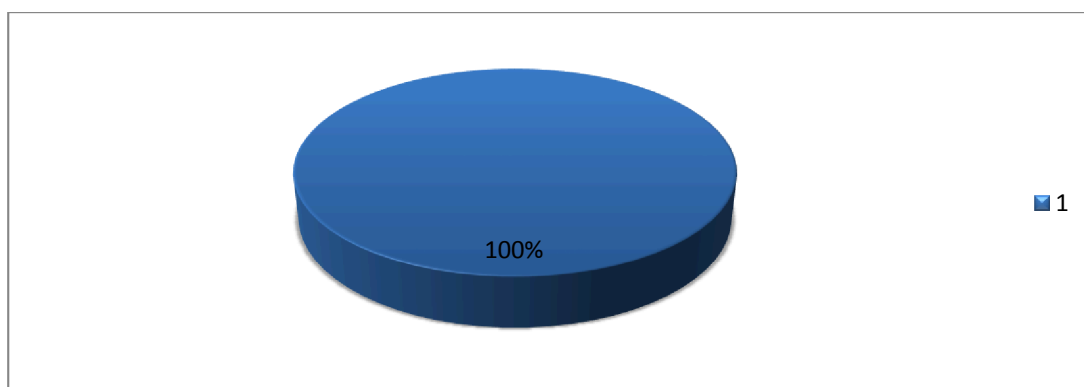
CUADRO No 1

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	100%
No	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 13



ANÁLISIS.- Los fisioterapeutas responden de forma categórica que la higiene postural en los pacientes evitaría que los mismos desarrollen el problema de cervicalgia.

2. ¿Considera que la prevención en higiene postural evitara tratamiento en la cervicalgia?

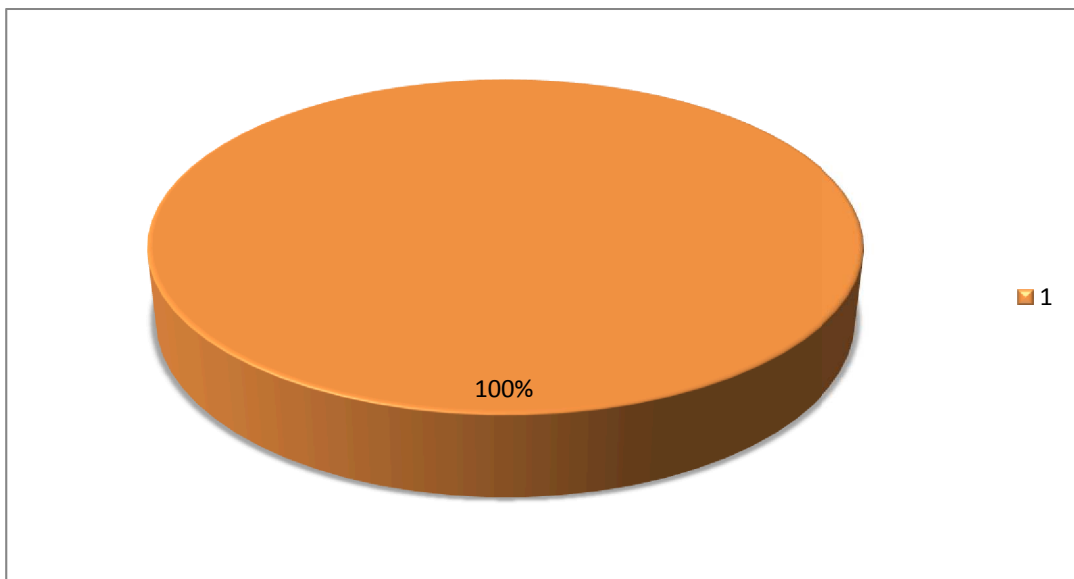
CUADRO No 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	100%
No	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 2



ANÁLISIS.- El total de los fisioterapeutas encuestados respondieron de forma categórica que la higiene postural en los pacientes evitaría que los mismos desarrollen el problema de cervicalgia.

3. ¿Cuál es para usted las causas más comunes de cervicalgía en los pacientes que se atienden en el centro terapéutico Medalla Milagrosa?

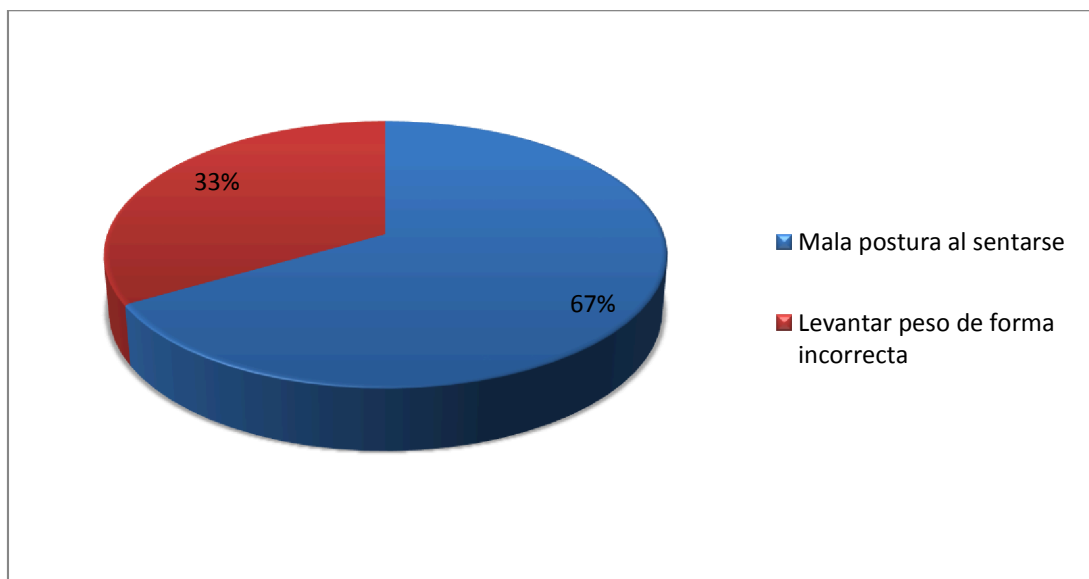
CUADRO No 3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mala postura al sentarse	2	67%
Levantar peso de forma incorrecta	1	33%
Otros	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 3



ANÁLISIS.- El personal encuestado en un porcentaje elevado indica que la mala postura al sentarse provoca cervicalgía en los pacientes atendidos y el otro grupo menor debido a levantar peso de forma incorrecta lo cual indica la necesidad de información para evitar estas prácticas que provocan este problema de salud.

4. ¿Informa a los pacientes del centro terapéutico Medalla Milagrosa cómo prevenir la cervicalgia?

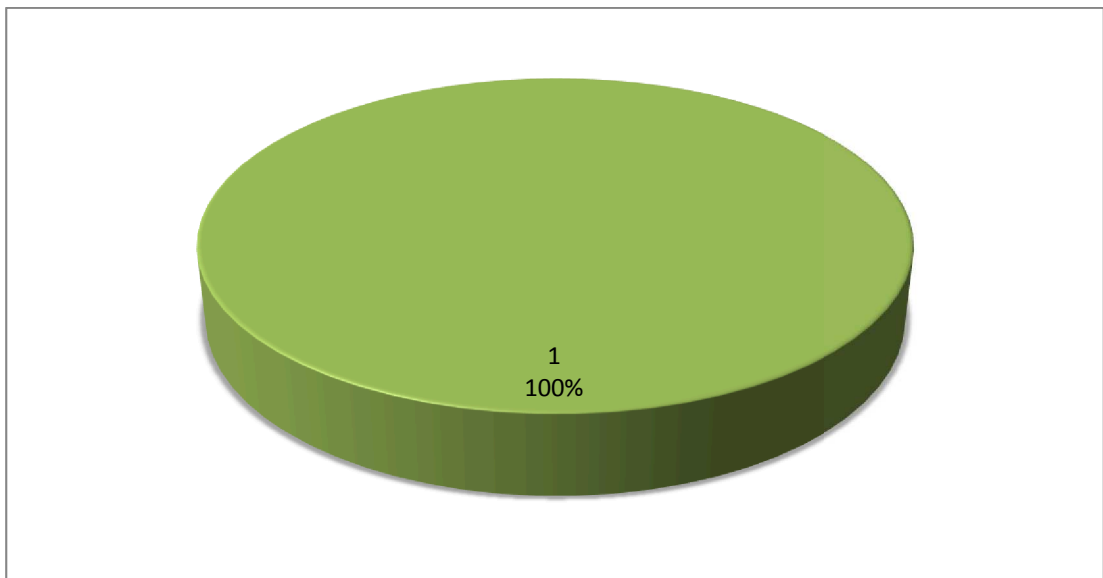
CUADRO No 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	100%
Algunas veces	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 4



ANÁLISIS.- El total del personal que labora en la institución responde que siempre informa a los pacientes de la importancia de cómo prevenir la cervicalgia para que superen el problema y el mismo no se vuelva crónico.

5. ¿Cuáles considera usted son los beneficios de la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico?

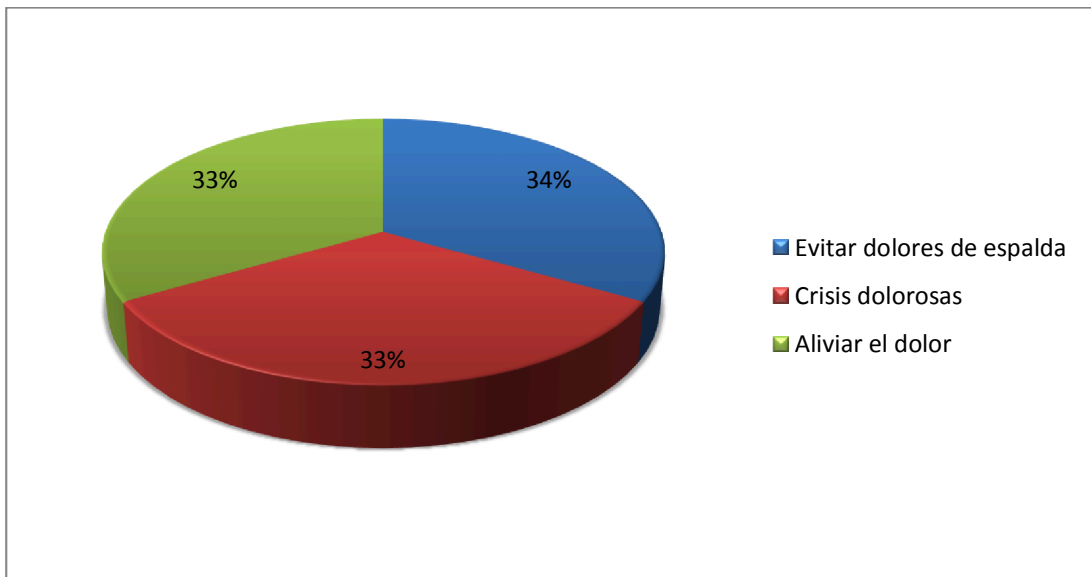
CUADRO No 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Evitar dolores de espalda	1	34%
Crisis dolorosas	1	33%
Aliviar el dolor	1	33%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 5



ANÁLISIS.- El personal del área de fisioterapia indica que los beneficios de la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico son el evitar los dolores de espalda, crisis dolorosas y aliviar el dolor en especial en el cuello que es donde más les afecta a estos pacientes.

6. ¿Cuáles serían las normas de prevención para evitar problemas de cervicalgia?

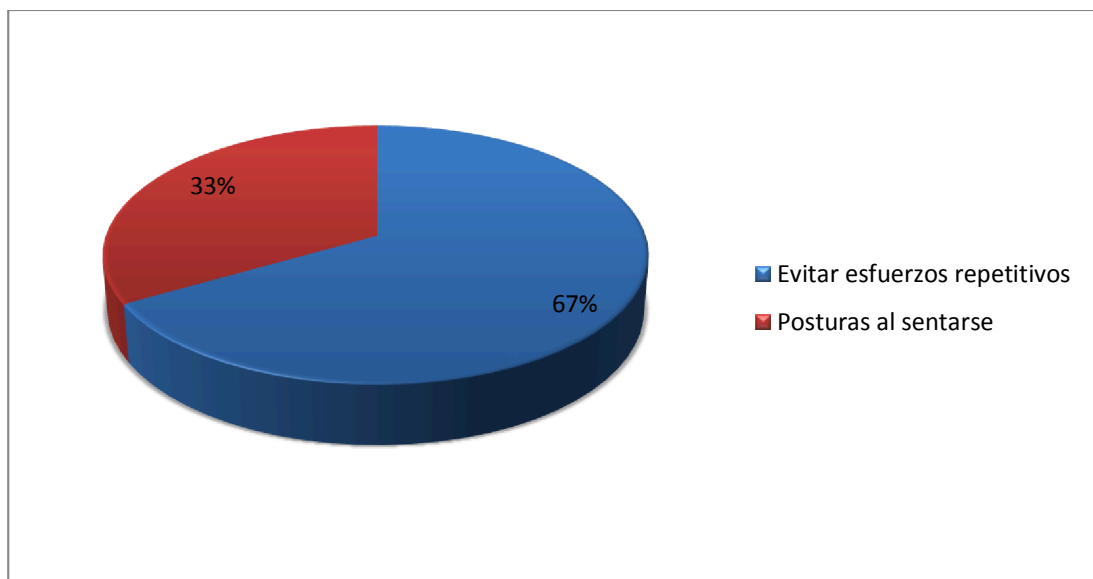
CUADRO No 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Evitar esfuerzos repetitivos	2	67%
Posturas al sentarse	1	33%
Levantar peso	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 6



ANÁLISIS.- De acuerdo al personal de fisioterapia indica de los pacientes atendidos considera que las normas de prevención para evitar problemas de cervicalgia son: evitar esfuerzos repetitivos, posturas al sentarse y levantar peso.

7. ¿Qué medidas son importantes para evitar la cervicalgia en los pacientes del centro terapéutico Medalla Milagrosa?

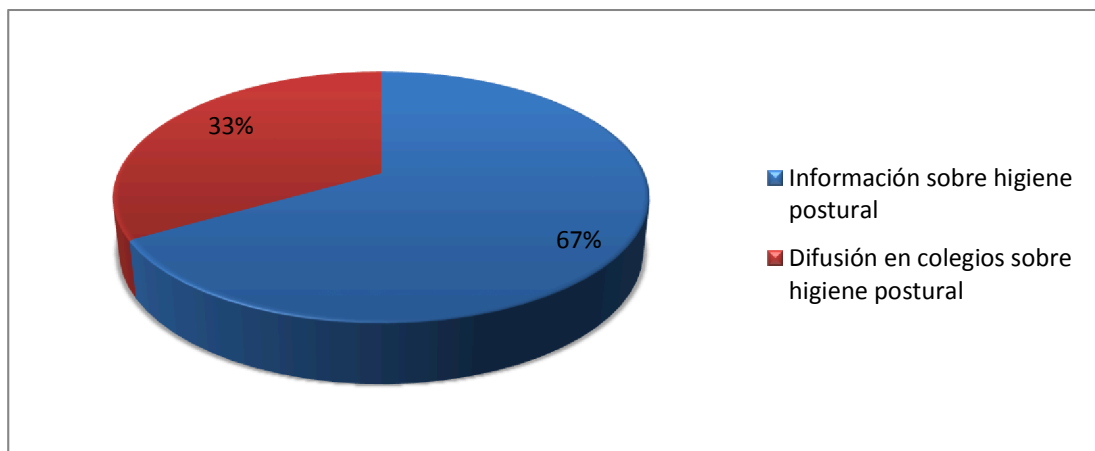
CUADRO No 7

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Información sobre higiene postural	2	67%
Difusión en colegios sobre higiene postural	1	33%
Capacitación a madres de familia sobre higiene postural	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Personal del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 7



ANÁLISIS.- El personal que labora en la institución indica que las medidas importantes para evitar la cervicalgia es información sobre higiene postural en un alto porcentaje y en menor proporción que debe realizarse en instituciones educativas.

9.2. ENCUESTA DIRIGIDA A: A LOS PACIENTES DE FISIOTERAPIA QUE RECIBEN TRATAMIENTO EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN Y GIMNASIO TERAPÉUTICO “MEDALLA MILAGROSA DE LA CIUDAD DE CHONE”.

8. ¿Sabe usted que es la higiene postural?

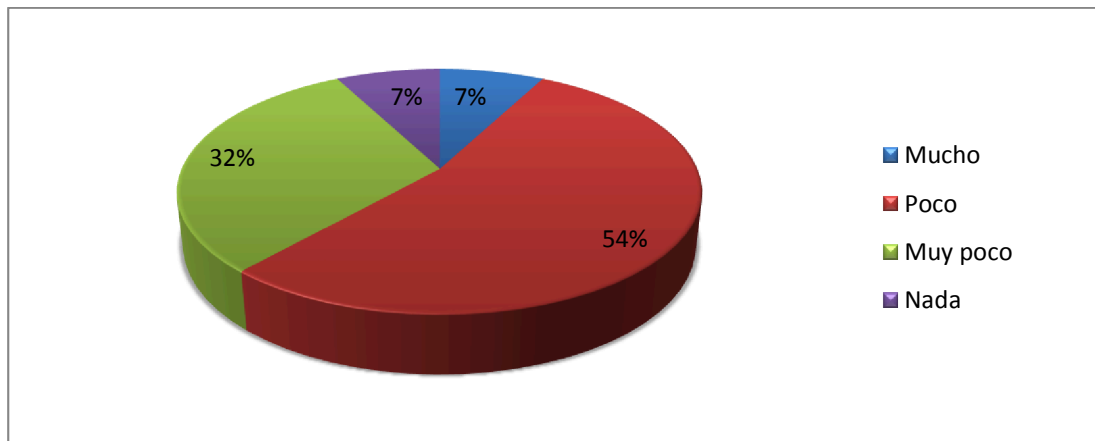
CUADRO No 8

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	2	7%
Poco	14	54%
Muy poco	8	32%
Nada	2	7%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 8



ANÁLISIS.- Los pacientes encuestados en su mayoría no tiene conocimiento sobre lo que es higiene postural lo cual indica la necesidad de información veraz y oportuna sobre el tema.

9. ¿Conoce usted cuales son las causas de una cervicalgia?

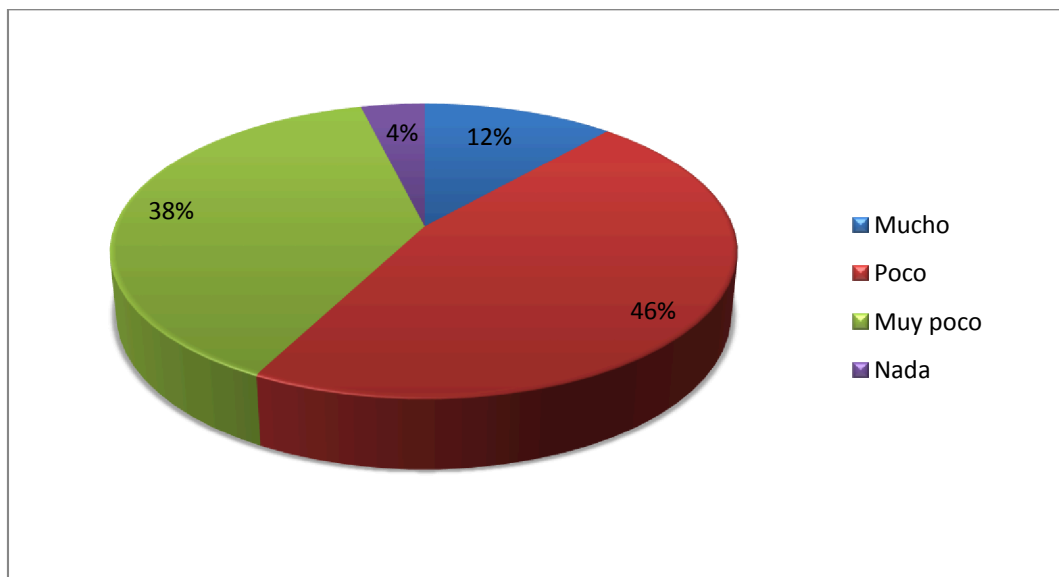
CUADRO No 9

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	12%
Poco	12	46%
Muy poco	10	38%
Nada	1	4%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 9



ANÁLISIS.- Los usuarios del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa de la ciudad de Chone”, en un porcentaje elevado tiene poco conocimiento sobre las causas de una cervicalgia, lo cual hace necesario informar medidas para evitar este problema.

10. ¿Conoce usted las consecuencias de una mala higiene postural?

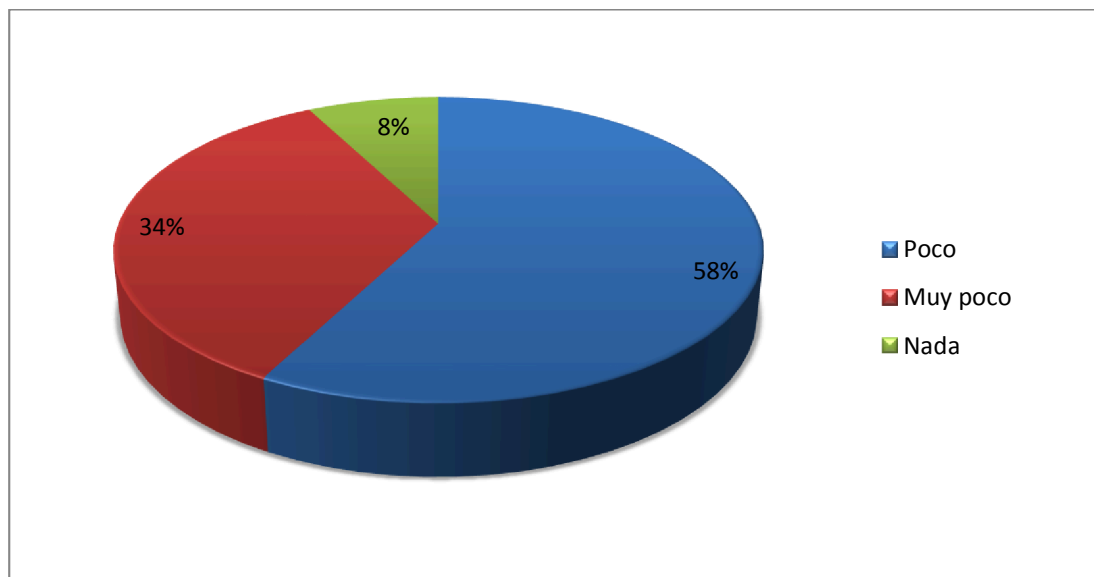
CUADRO No 10

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Poco	15	58%
Muy poco	9	34%
Nada	2	8%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 10



ANÁLISIS.- Los diagnosticados con cervicalgia en un alto porcentaje tienen conocimiento limitado sobre las consecuencias de una mala higiene postural, este desconocimiento incrementa las posibilidades de pacientes con problemas de la columna cervical por el desconocimiento sobre el tema, lo cual los hace vulnerables.

11. ¿Le han explicado los beneficios de la higiene postural?

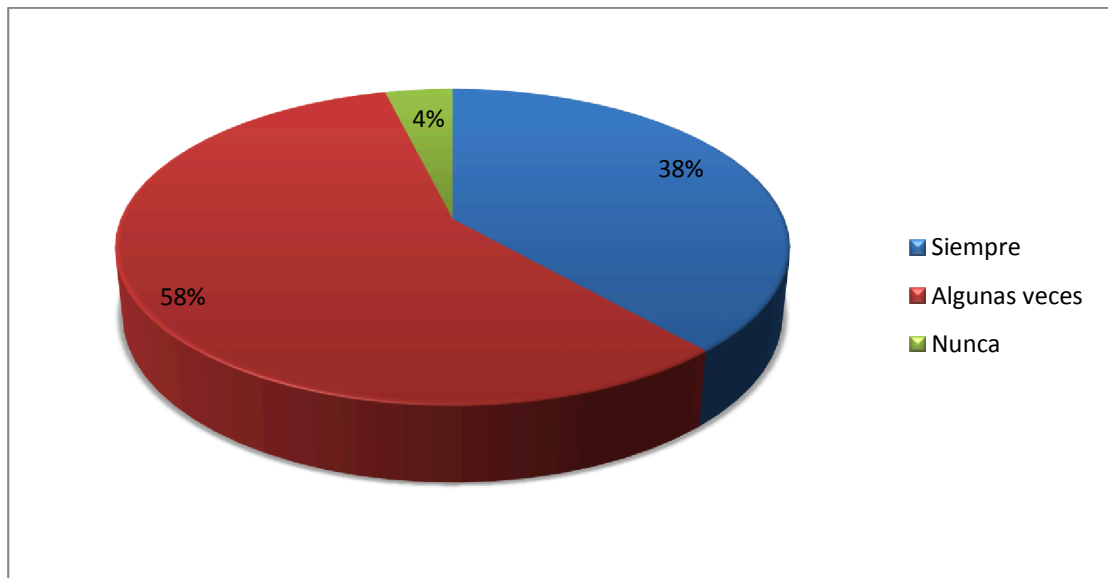
CUADRO No 11

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	38%
Algunas veces	15	58%
Nunca	1	4%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 11



ANÁLISIS.- Los encuestados indican en un porcentaje elevado que los fisioterapeutas y personal de apoyo si les han explicado alguna vez sobre los beneficios de higiene postural al realizar las diversas actividades cotidianas en su hogar, deporte o trabajo.

12. ¿Conoce cómo se puede prevenir la cervicalgia?

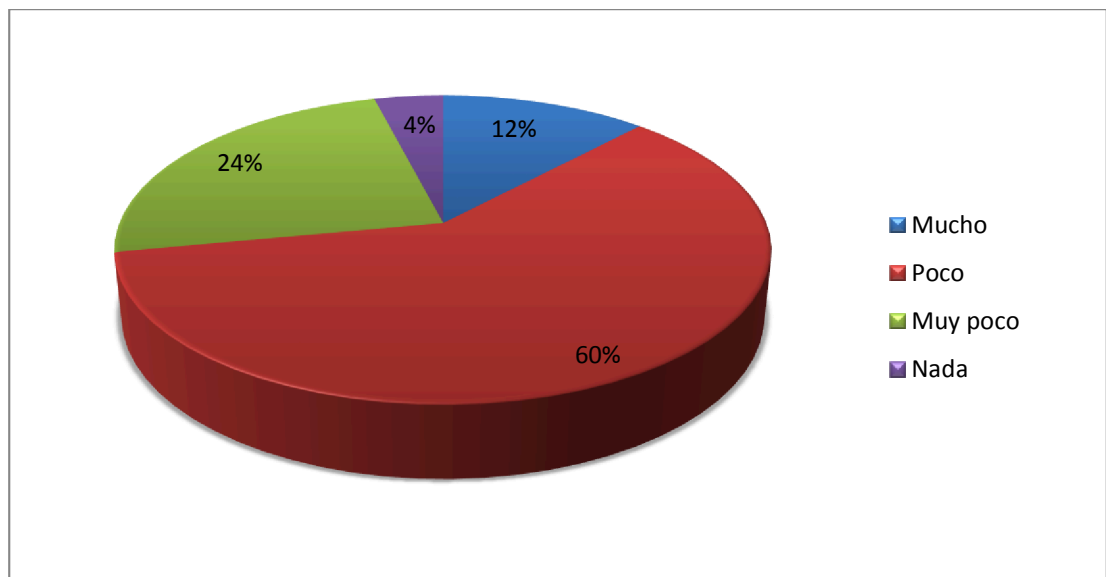
CUADRO No 12

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	12%
Poco	15	60%
Muy poco	6	24%
Nada	1	4%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 12



ANÁLISIS.- Los pacientes diagnosticados indican en un porcentaje alto que no tienen conocimiento exacto de cómo prevenir la cervicalgia y cuáles son los factores que afectan para desarrollar este problema.

13. ¿Le han explicado qué es una cervicalgia?

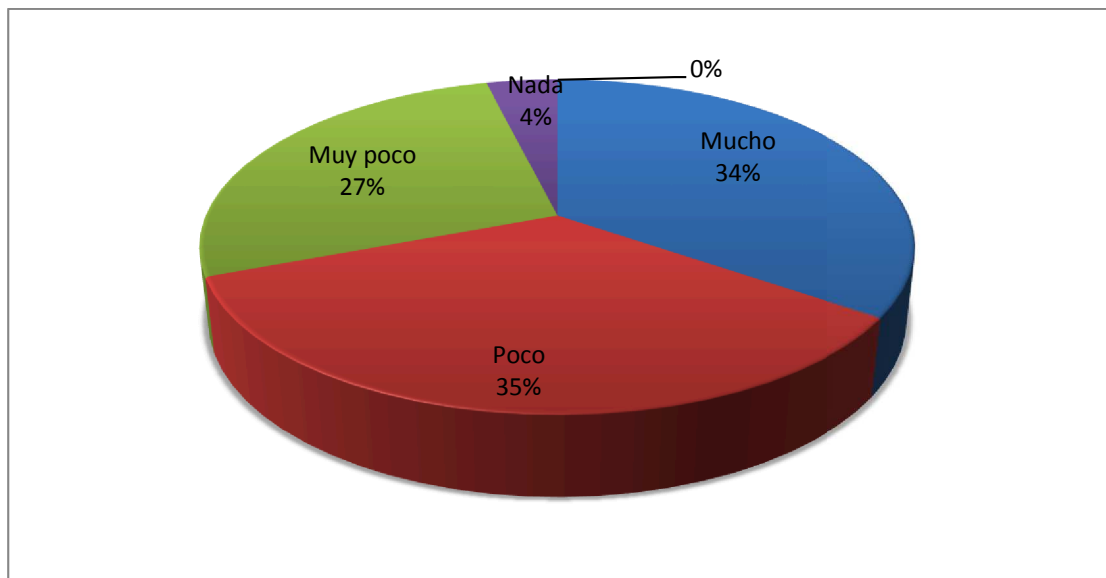
CUADRO No 13

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	9	34%
Poco	9	34%
Muy poco	7	28%
Nada	1	4%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 13



ANÁLISIS.- Los asistentes al centro terapéutico indican que la información que han recibido sobre la cervicalgia es muy básica porque no se cuenta con el tiempo para informarse al respecto además no existe educación sobre el tema.

14. ¿Después de los ejercicios de estiramientos de cuello se le alivia el dolor de inmediato?

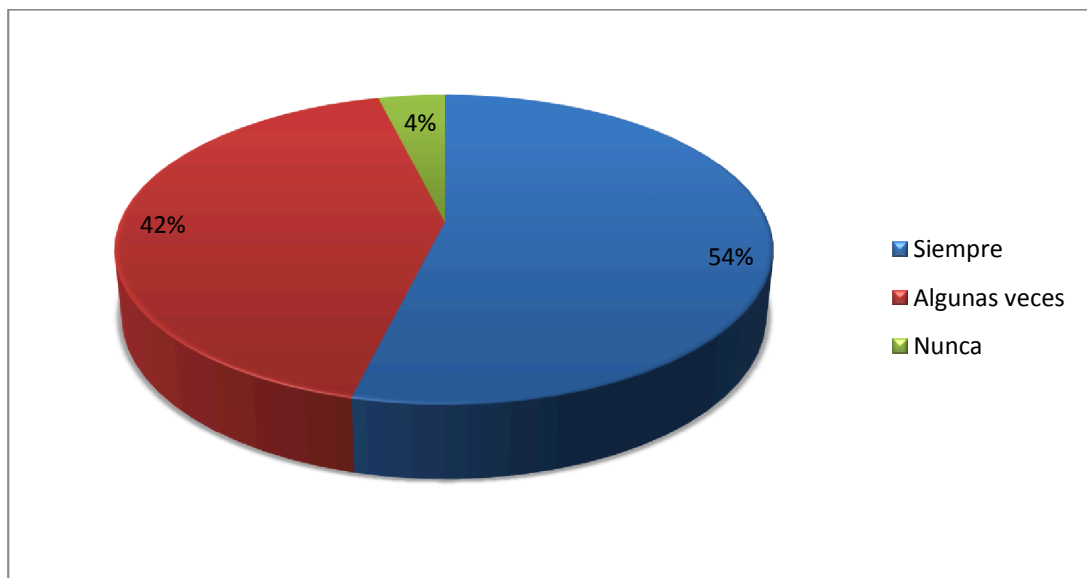
CUADRO No 14

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	54%
Algunas veces	11	42%
Nunca	1	4%
TOTAL	9	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 14



ANÁLISIS.- Los usuarios en un porcentaje elevado indican que una vez que reciben atención en el centro terapéutico sobre ejercicios de estiramientos de cuello cesa el dolor de forma rápida, lo cual es positivo para la reintegración de las actividades que desarrollan ya sea en el hogar, deportes o trabajo.

15. ¿Acude diariamente a sus terapias?

CUADRO No 15

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	22%
Algunas veces	11	67%
Nunca	0	11%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 15



ANÁLISIS.- Los pacientes expresan que siempre asisten de manera frecuente al tratamiento terapéutico, pero también se tiene un grupo que lo hace algunas veces lo cual indica que no terminan la terapia esto es negativo porque no logran tener una rehabilitación completa.

16. ¿Cuánto tiempo se realiza el tratamiento fisioterapéutico en el centro?

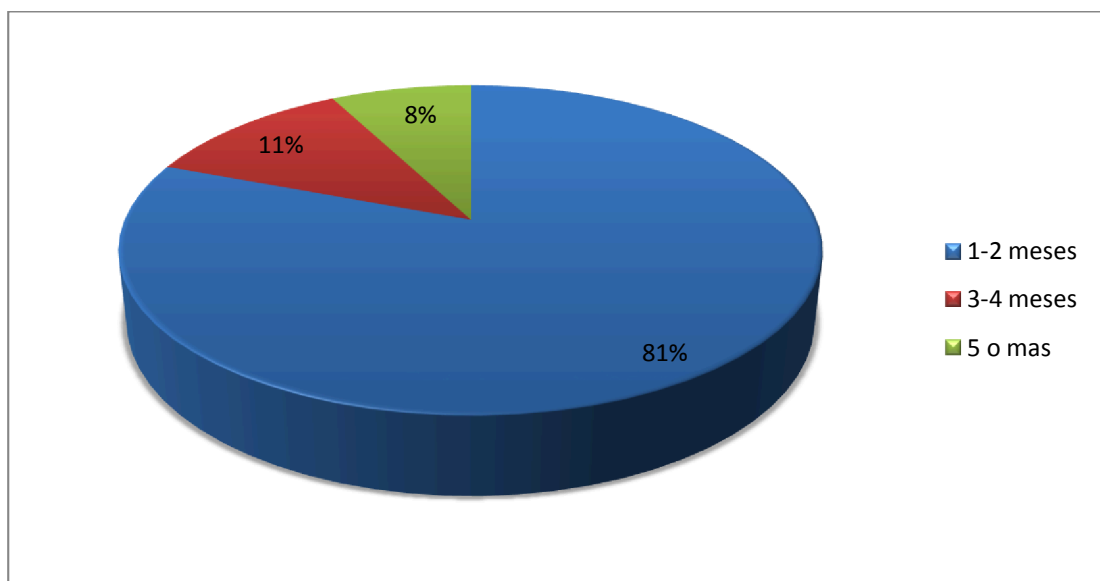
CUADRO No 16

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1-2 meses	21	81%
3-4 meses	3	11%
5 o mas	2	8%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 16



ANÁLISIS.- Los encuestados asisten en un alto porcentaje de uno a dos meses para su tratamiento terapéutico de cervicalgía y otro grupo lo realiza de tres a cuatro meses en un porcentaje menor la asistencia al tratamiento depende de la condición del paciente, de lo examinado se nota pacientes con el problema de salud en una fase inicial y no crítica.

17. ¿Le han enseñado como realizar los ejercicios para aliviar el dolor de cuello?

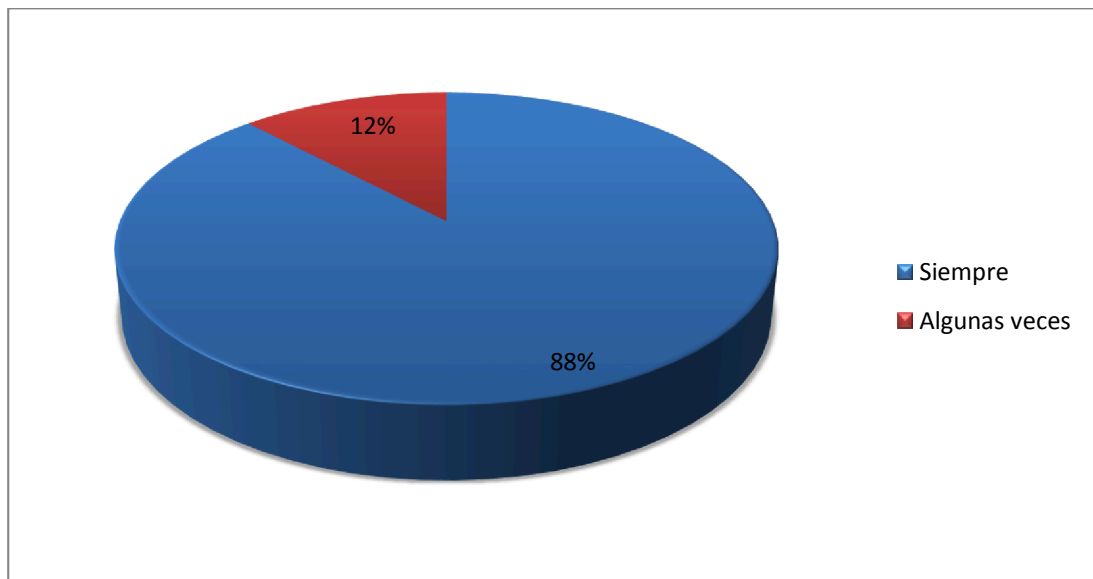
CUADRO No 17

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	22	88%
Algunas veces	3	12%
Nunca	0	0%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 17



ANÁLISIS.- Los usuarios indican que si se les capacita en cuanto a cómo realizar ejercicios en un alto porcentaje siempre frente a un grupo menor que respondió que algunas veces, es notable que los fisioterapeutas si brindan información para la continuidad de gimnasia necesaria para superar el problema de salud que les afecta.

18. ¿Conoce usted cuales son las causas de una cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años?

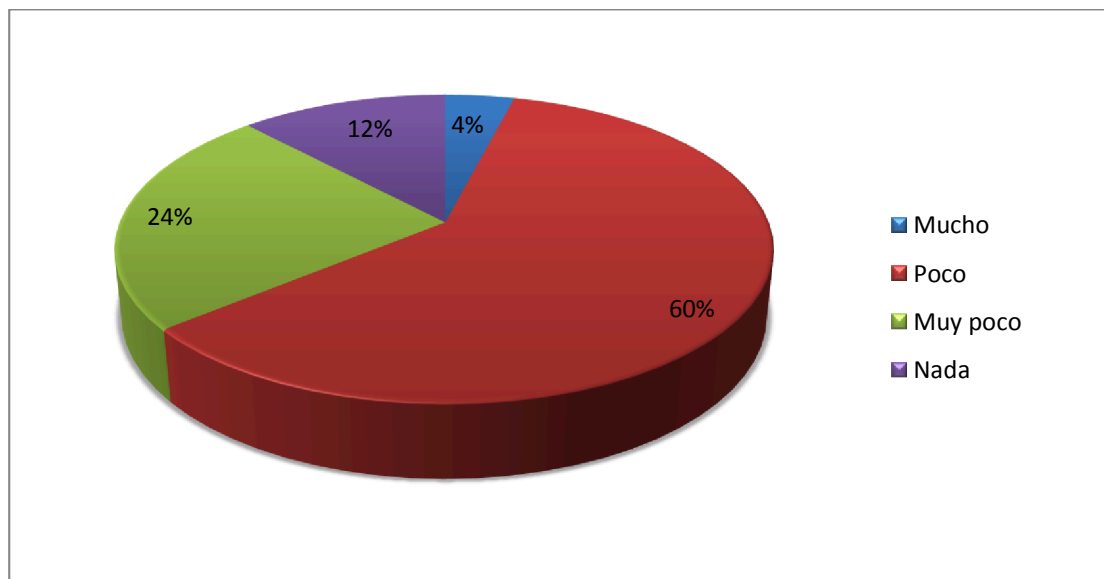
CUADRO No18

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	1	4%
Poco	15	60%
Muy poco	6	24%
Nada	3	12%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico "Medalla Milagrosa" de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 18



ANÁLISIS.- En un porcentaje elevado los pacientes diagnosticados con cervicalgia no conocen cuales son las causas por las cuales se desarrolla esta enfermedad por lo que es importante información que les permita conocer sobre higiene postural para evitar este problema de salud que los aqueja.

19. ¿Conoce usted cómo prevenir una cervicalgia?

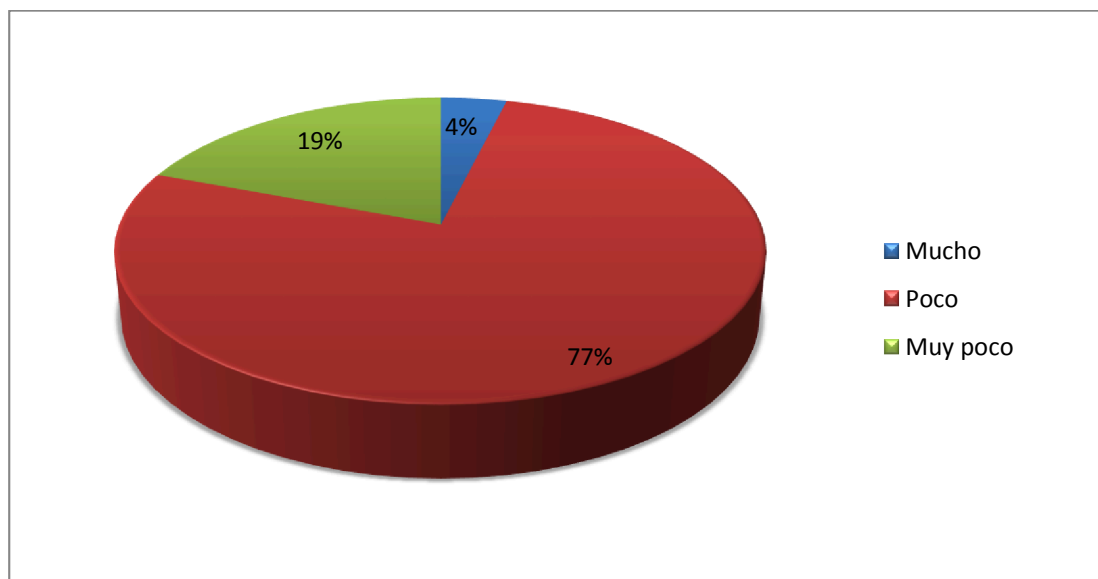
CUADRO No 19

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	1	4%
Poco	20	77%
Muy poco	5	19%
Nada	0	0%
TOTAL	26	100%

Fuente: Pacientes del centro de rehabilitación y gimnasio terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone.

Elaborado: María Elizabeth Solórzano

GRÁFICO No 19



ANÁLISIS.- Los encuestados en un alto porcentaje indican que conocen poco de cómo prevenir la cervicalgia un problema en creciente aumento y que requiere de educación sobre higiene postural para evitar problemas en esta parte delicada del cuerpo humano.

10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La hipótesis planteada: **“La higiene postural como tratamiento fisioterapéutico incide en la cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone comprendido en el periodo de septiembre del 2013 a marzo del 2014.”**, acorde con las respuestas a las preguntas de la encuesta los usuarios contestaron de la forma que a continuación se presentan:

Efectuadas las encuestas aplicadas a los fisioterapeutas con sus ayudantes y pacientes del Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, se notó que el material presentado en el marco teórico se usó en el manejo terapéutico de los pacientes con cervicalgia, los resultados obtenidos de la encuesta a los fisioterapeutas las respuestas del cuadro No 1 muestran que el 100% consideran que la higiene postural ayudaría a los pacientes a evitar ser diagnosticados con cervicalgia, en el cuadro 7 en lo relacionado a las medidas que son importantes para evitar la cervicalgia el 67% opina que es importante la información sobre higiene postural en cuanto a las respuestas del cuadro 14 el 54% de los pacientes expresan que la fisioterapia si le ayuda porque se alivia el dolor en el cuello de inmediato cuando se la aplica, en el cuadro 19 en cuanto a si conocen como prevenir la cervicalgia el 77% tiene poco conocimiento de cómo evitar este problema.

Por las contestaciones logradas se estableció que la hipótesis es **POSITIVA** porque el tratamiento fisioterapéutico aplicado acorde a las necesidades del paciente si ayudo a los pacientes a superar el problema de cervicalgia.

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES.

Al finalizar la investigación se concluyó:

- Se logró conocer que existe una alta incidencia de problemas de cervicalgía en pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone por falta de conocimiento sobre higiene postural.
- Los tratamientos fisioterapéuticos realizados como: electroterapia, electrodos, magnetoterapia, masoterapia, entre otros, fueron necesarios aplicar para ayudar a los pacientes adultos que asisten al centro de rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” diagnosticados con cervicalgía.
- Los pacientes con problemas de cervicalgía de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” que recibieron tratamiento fisioterapéutico de acorde a la indicación médica y con regularidad comprobaron los beneficios de la terapia.
- Las malas posturas en las actividades cotidianas del hogar, trabajo y deportes provocan que se diagnostique a los pacientes atendidos con problemas de cervicalgía, lo que se produce por falta de conocimiento en la diversidad de actividades sobre higiene postural.
- La investigación efectuada permitió conocer lo vital de la educación sobre higiene postural como medida de prevención para evitar este problema que se da con frecuencia y aqueja de forma frecuente a personas adultas de la ciudad de Chone

12. RECOMENDACIONES.

- Debido a la alta incidencia de problemas de cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, se sugiere educación sobre higiene postural.
- Además de considerar importante el tratamiento fisioterapéutico es necesario concientizar a los pacientes adultos de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa”, diagnosticados con cervicalgia de la necesidad de realizar una práctica permanente de higiene postural.
- No solo se requiere el tratamiento fisioterapéutico, el mismo que ayudara a superar el problema de cervicalgia, sino las adecuaciones necesarias y decisión en cuanto al cambio de posturas en la vida cotidiana para prevenir problemas de salud por mala postura.
- Se sugiere animar a los pacientes de 35 a 65 años de edad atendidos en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” de la ciudad de Chone, a tener una rutina continúa de posturas correctas en las actividades cotidianas, laborales y de entretenimiento.
- Es importante y vital el apoyo por el personal especializado y que labora en el centro terapéutico Medalla Milagrosa para impartir conocimiento sobre higiene postural lo cual es viable por su continua vocación de servicio a la comunidad.

13.BIBLIOGRAFIA

- Cailliet René.(2012). Anatomía funcional biomecánica. Editorial Marbán libros. S.l. España.
- Cailliet René. (2012). Síndromes dolorosos. Cuello y brazo. Editorial el Manual Moderno s.a. México.
- Hernández, M. S. (2012). Fisioterapia en la cervicalgia crónica: manipulación vertebral y kinesiotaping. Editorial de la Universidad de Granada. España.
- Información de Sor Yolanda López López.
- Pazos José María y Aragunde José Luis. (2011). Educación Postural. Editorial Inde. España..
- Ripol Muñoz, M^a Elena.(2011). La tarea de cuidar: higiene postural, movilización y transferencias [monografía en Internet]. Zaragoza: Departamento de Servicios Sociales y Familia; [acceso 20 de Junio de 2014]
- Rubio, Hidalgo y otros. (2012). La Reeducción Postural Global. Editorial Elsevier. México.
- Sterling ,Treleaven y otros. (2009). Latigazo cervical, cefalea y dolor en el cuello: Elsevier. Madrid.
- Torres Rafael. (2008). La columna cervical: síndromes clínicos y su tratamiento manipulativo. Editorial Médica Panamericana. Madrid.

WEB – GRAFIA

Disponible en URL: [www.dsalud.com-online.com/articulos/de cervicalgia-](http://www.dsalud.com-online.com/articulos/de_cervicalgia-)
(consulta 10 de Mayo del 2014)

Disponible en URL: [https://www.colfisio.org/guia_de/165-higiene-postural .html](https://www.colfisio.org/guia_de/165-higiene-postural.html).
(consulta 2 de Junio del 2014)

Disponible en URL: Las imágenes han sido seleccionadas de El web de la espalda [Internet]. Fundación Kovacs, 2003 [actualizada 13 de diciembre de 2013; consulta 1 Junio de 2014]. Normas de higiene postural y ergonomía.

Disponible en URL: [http: www.inec.ec- estadísticas sobre calidad de vida](http://www.inec.ec-estadísticas_sobre_calidad_de_vida)
(consulta el 10 de junio del 2014)

Disponible en URL: [www.kieser-training.es/ importancia de higiene postural](http://www.kieser-training.es/importancia_de_higiene_postural)
(consulta el 12 de junio del 2014).

ANEXOS

ANEXO No 1



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE.

Encuesta dirigida: a los pacientes que se atienden en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” del Cantón Chone.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad.

1. ¿Sabe usted que es la higiene postural?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

2. ¿Conoce usted cuales son las causas de una cervicalgía?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

3. ¿Conoce usted las consecuencias de una mala higiene postural?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

4. ¿Le han explicado los beneficios de la higiene postural?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

5. ¿Conoce cómo se puede prevenir la cervicalgía?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

6. ¿Le han explicado qué es una cervicalgia?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

7. ¿Después de los ejercicios de estiramientos de cuello se le alivia el dolor de inmediato?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

8. ¿Acude diariamente a sus terapias?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

9. ¿Cuánto tiempo se realiza el tratamiento fisioterapéutico en el centro?

De uno a dos meses () Tres a cuatro meses () Cinco a siete meses ()

10. ¿Le han enseñado como realizar los ejercicios para aliviar el dolor de cuello?

Siempre () Alguna veces () Nunca ()

11. ¿Conoce usted cuales son las causas de una cervicalgia en pacientes de 35 a 65 años?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

12. ¿Conoce usted cómo prevenir una cervicalgia?

Mucho () Poco () Muy poco () Nada ()

GRACIAS

ANEXO No 2



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE.

Encuesta dirigida: a los profesionales que atienden en el Centro de Rehabilitación y Gimnasio Terapéutico “Medalla Milagrosa” del Cantón Chone.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad.

1. ¿Considera que es importante la higiene postural para prevenir la cervicalgia?

Si ()

No ()

2. ¿Considera que la prevención en higiene postural evitara tratamiento en la cervicalgia?

Si ()

No ()

3. ¿Cuál es para usted las causas más comunes de cervicalgia en los pacientes que se atienden en el centro terapéutico medalla milagrosa?

Mala postura al sentarse ()

Levantar peso de forma incorrecta ()

Otros ()

4. ¿Informa a los pacientes del centro terapéutico medalla milagrosa cómo prevenir la cervicalgia?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

5. ¿Cuáles considera usted son los beneficios de la higiene postural como tratamiento fisioterapéutico?

Evitar dolores de espalda () Crisis dolorosas () Aliviar el dolor ()

6. Cuáles serían las normas de prevención para evitar problemas de cervicalgia?

Evitar esfuerzos repetitivos ()

Posturas al sentarse()

Levantar peso ()

7. Qué medidas son importantes para evitar la cervicalgia en los pacientes del centro terapéutico medalla milagrosa?

Información sobre higiene postural ()

Difusión en colegios sobre higiene postural ()

Capacitación a madres de familia sobre higiene postural ()

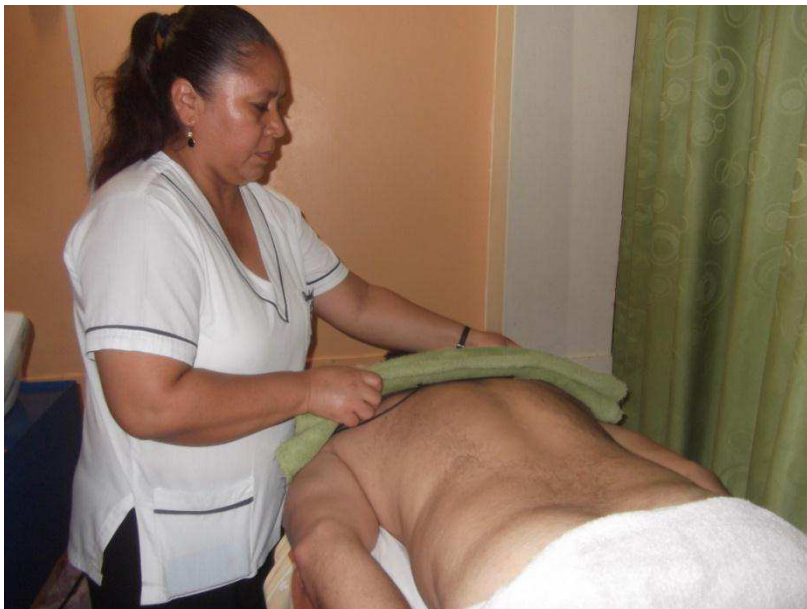
Gracias!

ANEXO No 3

PREPARANDO AL PACIENTE DIAGNOSTICADO CON CERVICALGIA PARA APLICAR ULTRASONIDO.



APLICACIÓN DE LOS ELECTRODOS ACOMPAÑADO DE LA COMPRESA CALIENTE AL PACIENTE CON CERVICALGIA.



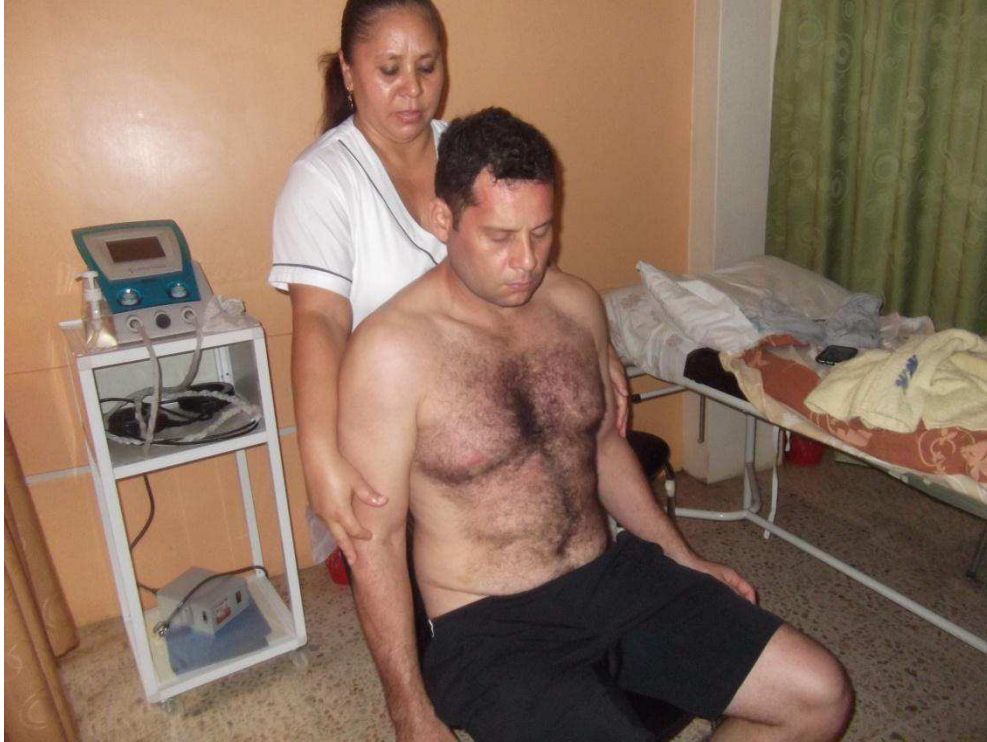
APLICACIÓN DEL MAGNETOTERAPIA AL PACIENTE CON CERVICALGIA.



REALIZANDO MASOTERAPIA EN PACIENTE DIAGNOSTICADO CON CERVICALGIA.



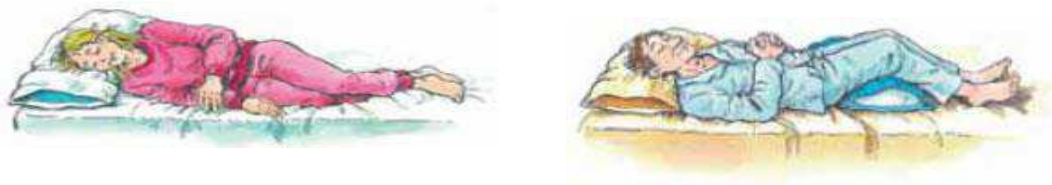
ENSEÑANDO AL PACIENTE LA CORRECTA HIGIENE POSTURAL.



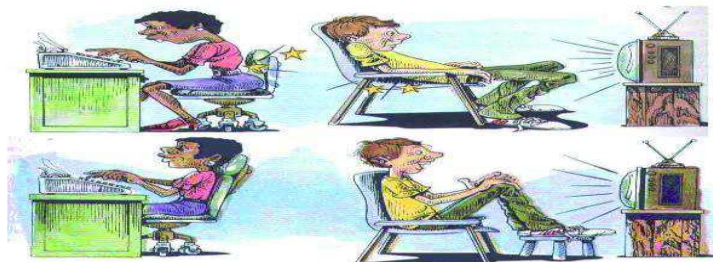
ANEXO No 4

GRÁFICOS DE HIGIENE POSTURAL DE FORMAS INCORRECTAS Y CORRECTAS AL EFECTUAR DIVERSAS ACTIVIDADES COTIDIANAS Y DE TRABAJO.

Posición correcta al estar acostado: Mejor colocarse boca arriba o de costado.



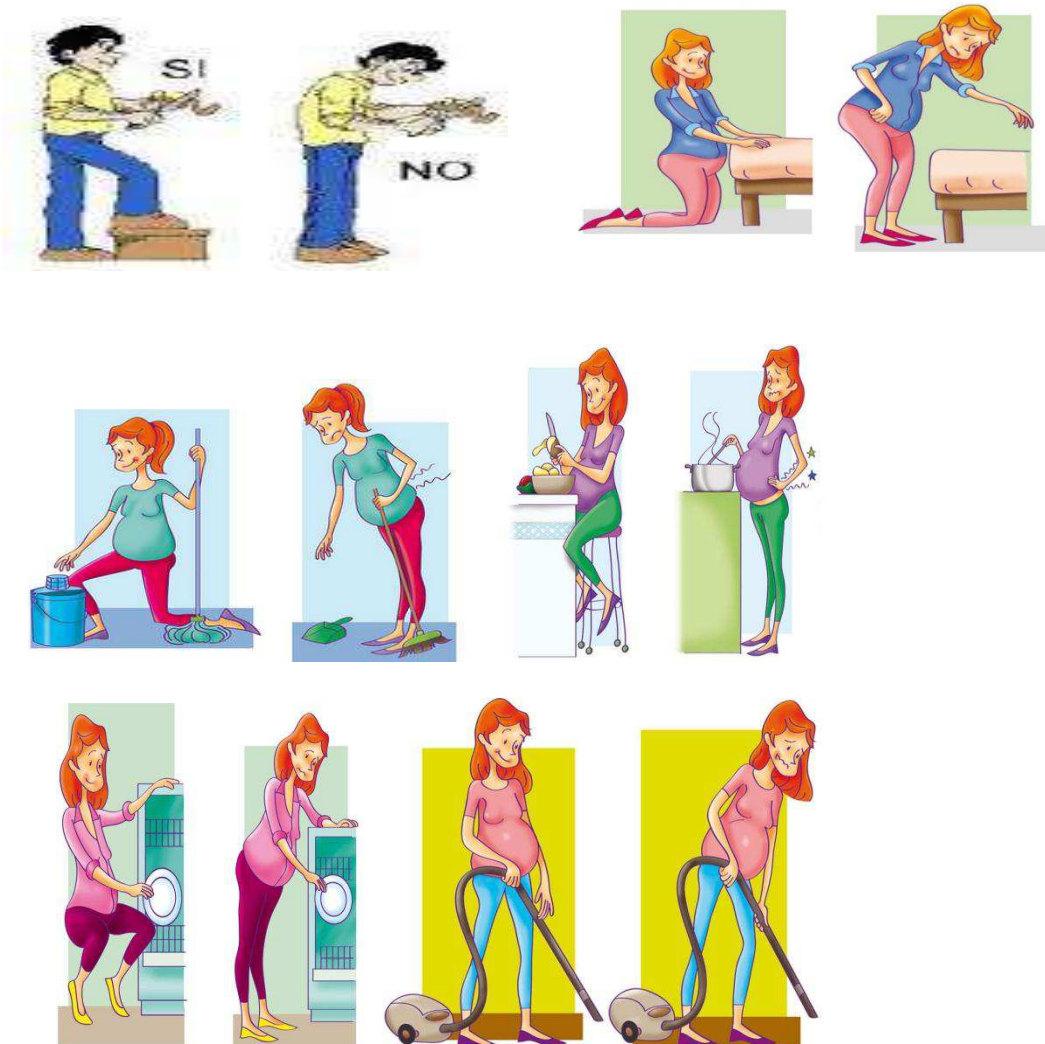
Al estar sentado realizando tareas en el escritorio, sentado o viendo televisión.

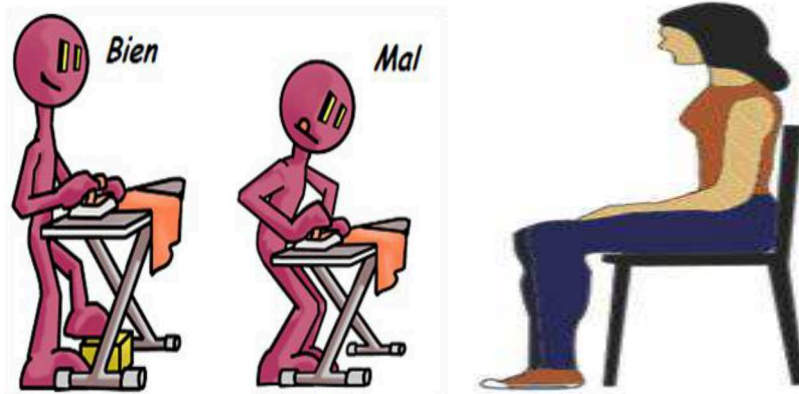


Al levantar y transportar pesos



Al realizar tareas domésticas diversas en el hogar





Posición correcta cuando se labora en computadora

