

Pacientes con **cervicalgias**

Recomendaciones

1. Evitar exposiciones prolongadas al frío (por contra, la aplicación de calor puede aliviar los síntomas).
2. Evitar posturas forzadas (ver figuras).
3. Fortalecer la musculatura lumbar realizando diariamente ejercicio (ver ejercicios).
4. Utilizar calzado con suela que absorba el impacto, "pisar en blando"

• en el **TRABAJO**

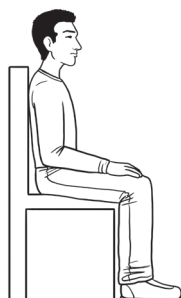


• en **Casa**



al **sentarse**

Mantener siempre la espalda recta y bien apoyada



al **cargar peso**

Coger los objetos del suelo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.



Con objetos pesados en los brazos no realizar giros de columna.