



El cuello del Triatleta

Ejercicios para el cuello y la espalda

Por Daniel Porro

Entrenador y terapeuta deportivo

Natación: Uno de los enemigos nadando es hundir excesivamente el cuerpo no manteniendo una línea de flotación correcta, con un giro de cabeza ni muy adelantado ni muy atrasado y sin que falte tono muscular. Al nadar a crol o a espalda debes procurar mantener la cabeza fija puesto que es realmente el cuerpo quien debe girar sobre la cabeza a un lado y otro. Conviene no llevar la cabeza levantada, puesto que si la fuerzas mucho te dolerá el cuello y los trapecios. Intenta nadar con el cuello estirado, el agua a la altura de la coronilla y mirando de reojo hacia delante y con la cara siempre en dirección al fondo de la piscina.

Ciclismo: Con la bicicleta una excesiva carga del cuerpo sobre el manillar o distancias que no sean correctas entre manillar y sillín, la excesiva curvatura cervical, los tirones cervicales a la hora de mirar atrás, falta de tono muscular en trapecios, dorsales e incluso lumbares pueden echar todo nuestro trabajo al traste. Recomendamos tratar de alargar las cervicales mientras mantenemos la vista abajo. Un detalle importante es, por supuesto, la correcta elección de talla y ajuste de medidas (bike fitting) para evitar problemas en la espalda.

Running: El impacto repetido, falta de amortiguación de la zapatillas, el tipo de terreno, la mala postura adelantando el cuello en la carrera, encoger los trapecios (hombros) pueden sobrecargar la zona cervical y espalda. Hay que respetar un cuidado especial, así como preservarnos de una excesiva rigidez en la postura del cuello que puede llegar a implicarnos dificultándonos los movimientos en la fase de vuelo y la respiración.

En los tres casos, los factores que más pueden influir son:

- Respiración no adecuada a la pedalada, brazada y/o carrera a pie, parte importantísima en todas las disciplinas deportivas, y que no damos importancia muchas veces. Puede influir mucho en nuestro rendimiento y para aprender a respirar y poder competir mejor recomendamos actividades como el método Pilates, yoga, taichí, etc...
- El agua caliente en cervicales después del entrenamiento, es un buen aliado a la hora de relajar la musculatura. Las friegas con alguna crema de calor pueden relajar y aliviar los dolores cervicales. Recomendamos realizar estiramientos rotatorios de la cabeza y laterales, para calentar el cuello, antes y después del ejercicio. Entrena con alegría, ilusión, y optimismo, parte importante no solo en el deporte sino en nuestra vida.

Lesiones Cervicales

El dolor de cuello se puede presentar en **distintas intensidades** y acompañado de diferentes síntomas dependiendo de qué es lo que lo provoca. Por ejemplo, **en la tortícolis experimentamos dolor al mover el cuello y dificultad o incapacidad para mover la cabeza o girarla.**

También puede ocurrir que el dolor no se localice solo en el cuello y haya presencia de dolor de hombros y dolor de cabeza **simultáneamente.**

Las contracturas musculares están relacionadas con la **cervicalgia** pues también pueden provocar dolores cervicales y dolor de cuello. Las contracturas en esta zona se suelen producir por malas posturas al realizar acciones cotidianas. **La contractura cervical en muchas ocasiones provoca dolor de cabeza y mareos además del dolor de cuello y nuca.** Algunas personas tienen contracturas cervicales con mucha frecuencia e incluso pueden hacerse crónicas, por eso es importante cuidar las posturas y aliviar el dolor de cuello con, masajes, etc.

Una causa común del dolor cervical es la tensión o distensión muscular y, por lo general, las actividades diarias son las responsables. Tales actividades son, entre otras: **encorvarse sobre un escritorio durante horas, tener una mala postura para ver televisión o leer, colocar el monitor del ordenador demasiado alto o demasiado bajo, dormir en una posición incómoda o torcer y girar el cuello con sacudones cuando se hace ejercicio.** Las caídas o accidentes extremos pueden causar lesiones cervicales graves, como fracturas de las vértebras, latigazo cervical, lesión de los vasos sanguíneos e incluso parálisis. Otras lesiones pueden ser: **Otras afecciones médicas como fibromialgia, Artritis cervical o espondilosis, Ruptura de disco, Pequeñas fracturas de la columna por osteoporosis, Estenosis raquídea (estrechamiento del conducto raquídeo), Esguinces, Infección de la columna, Cáncer que compromete la columna, Artrosis, Hernias discales, Latigazos cervicales.**

La **artrosis** puede ser un problema importante en la práctica deportiva. Uno de cada cinco adultos jóvenes presenta cierto desgaste en su columna cervical. A partir de los 65 años, caso el 100% de la población padece este problema. **La artrosis** (o espondilosis) cervical es un proceso degenerativo que se produce por el 'desgaste' de las articulaciones que unen las vértebras entre sí. En la mayoría de los casos, es indolora y, en otros, las manifestaciones se limitan a dolor y rigidez de cuello.

Sin embargo, en ciertas ocasiones el dolor se acompaña de sensación de hormigueo y pérdida de fuerza en un brazo o una mano. Esto se debe a que la vértebra 'desgastada' puede desarrollar unas rugosidades (osteofitos) que compriman las raíces nerviosas cercanas (de un modo similar a las hernias discales). De hecho, la artrosis es la causa más frecuente del dolor cervicobraquial, es decir, el dolor de cuello que se extiende (irradia) a los brazos. Aunque no existe cura para este problema, su pronóstico es bueno, dado que el avance de la enfermedad es lento y existen modos eficaces de controlar el dolor.

MANIPULACIONES PARA FORTALECER EL TRAPECIO

Las siguientes medidas pueden prevenir el dolor cervical o ayudar a que su dolor en el cuello mejore:

- Utilizar técnicas de **relajación** y ejercicio regular para prevenir estrés y tensión indeseables en los músculos del cuello.

- Aprender ejercicios de **estiramiento** para el cuello y la parte superior del cuerpo. El estiramiento se recomienda todos los días, especialmente antes y después del ejercicio.
- Asegurarse de adoptar una **buena postura**, especialmente al sentarse frente a un escritorio la mayor parte del día, manteniendo un apoyo en la espalda.
- Evaluar las condiciones de sueño. **Asegúrate de que la almohada esté brindando el apoyo apropiado y cómodo para el cuello y la cabeza.**
- Asimismo, verifica que tu colchón sea lo suficientemente firme.
- Utiliza cinturones de seguridad y cascos para bicicleta con el fin de prevenir lesiones.
- Se dice que la cabeza está en equilibrio cuando se tiene la mirada horizontal y la nariz vertical.

La salud de la cabeza-cuello depende de que los músculos, ligamentos y oídos estén en armonía. Es imprescindible que la columna cervical tenga una lordosis adecuada, y siempre en simetría con la cifosis dorsal.

1. Para fortalecer los músculos de ambos lados del cuello, coloca tu mano a un lado de tu cabeza y trata de empujarla, mientras tu cabeza se resiste (lo mismo con el otro lado). Luego coloca tu mano sobre tu frente y empuja hacia atrás, y luego en la parte posterior de la cabeza, para empujarla hacia delante, mientras ejerces resistencia.
2. Haz estiramientos de cuello: mueve la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro (como si quisieras ver lo que hay a tu derecha y tu izquierda sin mover el cuerpo), luego inclina tu cabeza como si quisieras tocar tu hombro con tu oreja.
3. Empuja tu barbilla hacia atrás y un poco hacia abajo para relajar los músculos de los lados del cuello.

EJERCICIOS DE CERVICALES Y ESPALDA

1. Encoger los hombros con peso o sin ello.



2. Con una toalla por detrás de la cabeza, tira de la toalla adelante y la cabeza hacia atrás.



3. Con la toalla de lateral haz lo propio a izquierda y derecha.



4. Ejercicio con el mentón al pecho con aro.



5. Como si realizase una abdominal convencional, lleva cuello o mentón al pecho.



6 Ejercicio de lumbar pero al a la vez gira el cuello de lateral, elevando los brazos como realizando un vuelo de 'superman'.



7. Pres banca de pie, abre el pecho para trabajo de trapecios y a la vez tracciono el cuello hacia adentro.



8. Tumbado de lado con el brazo pegado a la oreja, despega el cuello del brazo, también puedo rotarlo atrás.

