

ARTROSIS CERVICAL

FRECUENCIA Y GENERALIDADES

La artrosis cervical o cervicoartrosis es una enfermedad sumamente frecuente y por lo tanto una de las causas más habituales de consulta en la práctica diaria. Más del 80% de la población va a padecer dolor cervical a lo largo de su vida. Por otro lado, esta enfermedad parece afectar por igual a ambos sexos.

ANATOMIA ELEMENTAL

La columna vertebral está formada por tres partes bien diferenciadas: a) la columna cervical; b) la columna dorsal y c) la columna lumbar. Las alteraciones artrósicas del primer segmento, la columna cervical, van a originar la cervicoartrosis.

La columna vertebral cervical (dibujo 1) está compuesta por siete vértebras superpuestas y unidas entre sí por un complejo mecanismo en el que intervienen los discos intervertebrales, los ligamentos y la musculatura. Además, entre cada dos vértebras salen dos raíces nerviosas (una para cada miembro superior), que son las responsables de dotar al brazo, antebrazo y mano de movilidad y sensibilidad. Los discos intervertebrales son los encargados de impedir que una vértebra se ponga en contacto directo con su inmediata superior o inferior, a semejanza de lo que hace el cartilago en otras articulaciones. Tienen una consistencia firme pero elástica y a la vez que sirven para amortiguar el contacto de unas vértebras con otras, también juegan un papel fundamental en la unión de las vértebras entre sí. Esta unión se refuerza por los ligamentos, cuya misión es fijar unas vértebras a otras. Finalmente, la musculatura que está situada en la parte posterior de la columna sirve para movilizarla y mantener el cuello erguido.

A la hora de enjuiciar un dolor cervical es prácticamente imposible tratar de individualizar sus causas, ya que en la mayoría de los dolores cervicales se entremezclan las causas de origen vertebral (como sería la artrosis), de los discos intervertebrales (su degeneración es propia de la artrosis) y, cómo no, las lesiones de los ligamentos y de los músculos.

ARTROSIS. CONCEPTO

Con el paso de los años, los discos intervertebrales van perdiendo elasticidad y altura (como consecuencia de la pérdida del agua que contienen en condiciones normales) y por lo tanto dejan de actuar con eficacia en el papel de amortiguador al que están destinados. Ello conduce a que las vértebras se pongan en contacto directo, y este roce origina una reacción del hueso que consiste en la producción de más hueso. Cuando este hueso anormal se produce por delante se pueden ver anomalías

en la radiografía que son conocidas como "picos de loro" por la forma que adoptan; sin embargo esta alteración no suele dar síntomas. En otras circunstancias, el hueso que se produce tapona el agujero por donde pasan las raíces nerviosas que dotan al miembro superior de la sensibilidad y movilidad. Cuando esto ocurre el dolor no sólo se limitará al cuello, sino que se extenderá al brazo. En muchos dolores de la columna cervical no es solo la artrosis quien juega un papel importante. Otras circunstancias, como factores laborales (profesiones que obligan a mantener el cuello en una postura fija durante tiempo, como las secretarías), malas posturas durante el sueño (dormir boca abajo con el cuello en torsión forzada, una postura que curiosamente mucha gente cree que es buena), la exposición prolongada al frío o incluso factores psicológicos como una depresión, la excesiva tensión o ansiedad, son, entre otros, factores importantes que van a condicionar la aparición del dolor cervical.

¿QUE SINTOMAS APARECEN?

El síntoma clave es el dolor cervical. No obstante, es preciso distinguir dos situaciones bien distintas: el dolor agudo y el dolor crónico.

El dolor cervical agudo no dura más de 6 semanas. Puede ser debido a las mismas causas que el dolor crónico, pero una vez tratado desaparece por completo, aunque al cabo de un tiempo (meses o años) pueda volver a reaparecer. El cuadro más conocido es la torticollis aguda. Aunque se cree que esta forma de dolor cervical tiene un origen exclusivamente muscular, la realidad es que muchos pacientes con artrosis cervical han tenido al principio cuadros de torticollis aguda.

El dolor cervical crónico es el que origina mayores problemas, tanto para el paciente como para el médico. Para este último, porque a pesar de que se trata de una dolencia sin una especial gravedad, con cierta frecuencia es sumamente complicado dar con el tratamiento idóneo que alivie las molestias. Este tipo de dolor es más frecuente por las mañanas, recién levantado de la cama y suele mejorar con la actividad diaria. Sin embargo, los pacientes con dolor cervical crónico pueden presentar cualquier patrón de dolor. Así, hay enfermos en los que el dolor es más intenso por la noche y otros que empeoran con el trabajo diario.

Finalmente, existen casos en los que la artrosis cervical comprime una raíz nerviosa. Cuando esto sucede el dolor se va a extender a uno de los miembros superiores, siendo raro que aparezca en los dos a la vez; también aparecerán otros síntomas muy típicos como son los hormigueos en la mano. Conviene advertir que la aparición de hormigueos en las manos, en la inmensa mayoría de los casos, se debe a otras circunstancias de escasa importancia.

DIAGNOSTICO

El diagnóstico de la cervicoartrosis es muy sencillo. Un simple interrogatorio sobre las características del dolor, una exploración clínica del cuello que valore tanto la movilidad como la existencia de puntos dolorosos y, finalmente, unas radiografías de la columna cervical, pondrán en evidencia la existencia de una artrosis cervical.

¿COMO SE TRATA?

El tratamiento de la cervicoartrosis tiene que ser multidisciplinario. Esto quiere decir que para intentar tener éxito habrá que atender las diferentes causas que inciden en el dolor.

- Por un lado, es esencial que la columna tenga un grado de movilidad aceptable, por lo que es aconsejable realizar diariamente los ejercicios que se indican. Además, estos ejercicios también servirán para fortalecer la musculatura del cuello, lo cual es fundamental cuando hay que mantener la cabeza fija en una postura determinada durante largo tiempo, por ejemplo al escribir a máquina.

- Habrá que tener en cuenta el trabajo que realiza el paciente y en caso de que éste sea contraproducente para la columna cervical, instruirle a mantener el cuello en una posición correcta. Se aconseja que cada 1 ó 2 horas se interrumpa la postura y se realicen unos breves ejercicios de movilización.

- Valorar si el paciente duerme en una postura correcta y si está expuesto a corrientes o al frío. Las almohadas especiales ("en mariposa") suelen ser útiles.

- Valorar el estado emocional. Si hay estrés, ansiedad o síntomas depresivos. Todas estas situaciones influyen de forma muy desfavorable en el dolor cervical.

- La utilización de collarines suele ir precedida de una maniobra de estiramiento, y debe restringirse para los casos agudos o los crónicos rebeldes al tratamiento. En cualquier caso, su uso debe realizarse durante periodos cortos y una vez que el dolor mejora es preciso retirarlo, ya que de otra forma la columna perderá movilidad.

- La aplicación de otras medidas como calor local, por cualquiera de los sistemas conocidos, puede ayudar a aliviar las molestias.

- Finalmente, todo ello se complementará con la toma de analgésicos simples o antiinflamatorios, en función de la intensidad del dolor, durante periodos breves de tiempo. Estas medicaciones suelen ser eficaces en los casos agudos, pero no tanto en los casos crónicos.

¿ES NECESARIA LA CIRUGIA?

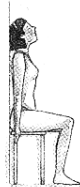
La inmensa mayoría de los dolores cervicales no son susceptibles de tratamiento quirúrgico. Únicamente cuando existe la compresión de una raíz nerviosa y el tratamiento médico ha fracasado se puede plantear realizar cirugía. Pero hay que dejar bien claro que esto solo sucede en una mínima parte de las cervicoartrosis.

RESUMEN

El dolor cervical es un síntoma muy frecuente. En su origen, además de la propia artrosis, inciden otros factores de carácter laboral, postural, psicológico, etc. Todo ello hace que en algunos casos las soluciones para aliviarlo sean complejas. No obstante, la inmensa mayoría de los dolores cervicales se solucionan con medidas muy sencillas.

Ejercicios recomendados

A.



A. Posición sentada:

Espalda junto a la pared. Cabeza extendida, en contacto con la pared. Movimientos de deslizamiento hacia arriba (extensión), con la boca cerrada, y hacia abajo (flexión, hasta tocar el pecho con la barbilla). Repetir el ejercicio 10 ó 20 veces.

B. 1



B. Posición de pie o sentada:

1. Brazos a lo largo del cuerpo. Elevación de los hombros, sin mover la cabeza. Vuelta a la posición inicial. Repetir 10-20 veces.

B. 2



2. Flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.

B. 3



3. Extensión máxima de la cabeza.

B. 4



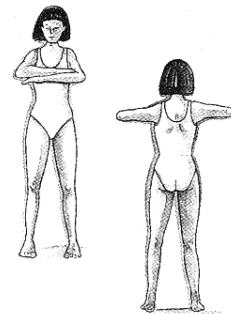
4. Flexión lateral de la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.

C. Posición de pie o sentada:

Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.

Dirigir al máximo los codos hacia atrás, intentando unir las escápulas. Vuelta a la posición de partida. Repetir el ejercicio 10- 20 veces.

C.



D. Posición de pie:

Frente a un rincón de la habitación. Brazos extendidos y manos apoyadas en las paredes.

Partiendo de esta posición, inclinación del cuerpo hacia delante, flexionando los codos, sin mover los pies. Intentar tocar el rincón con la cara, sin flexionar el cuello. Vuelta a la posición inicial. Repetir 10-20 veces.

D.

