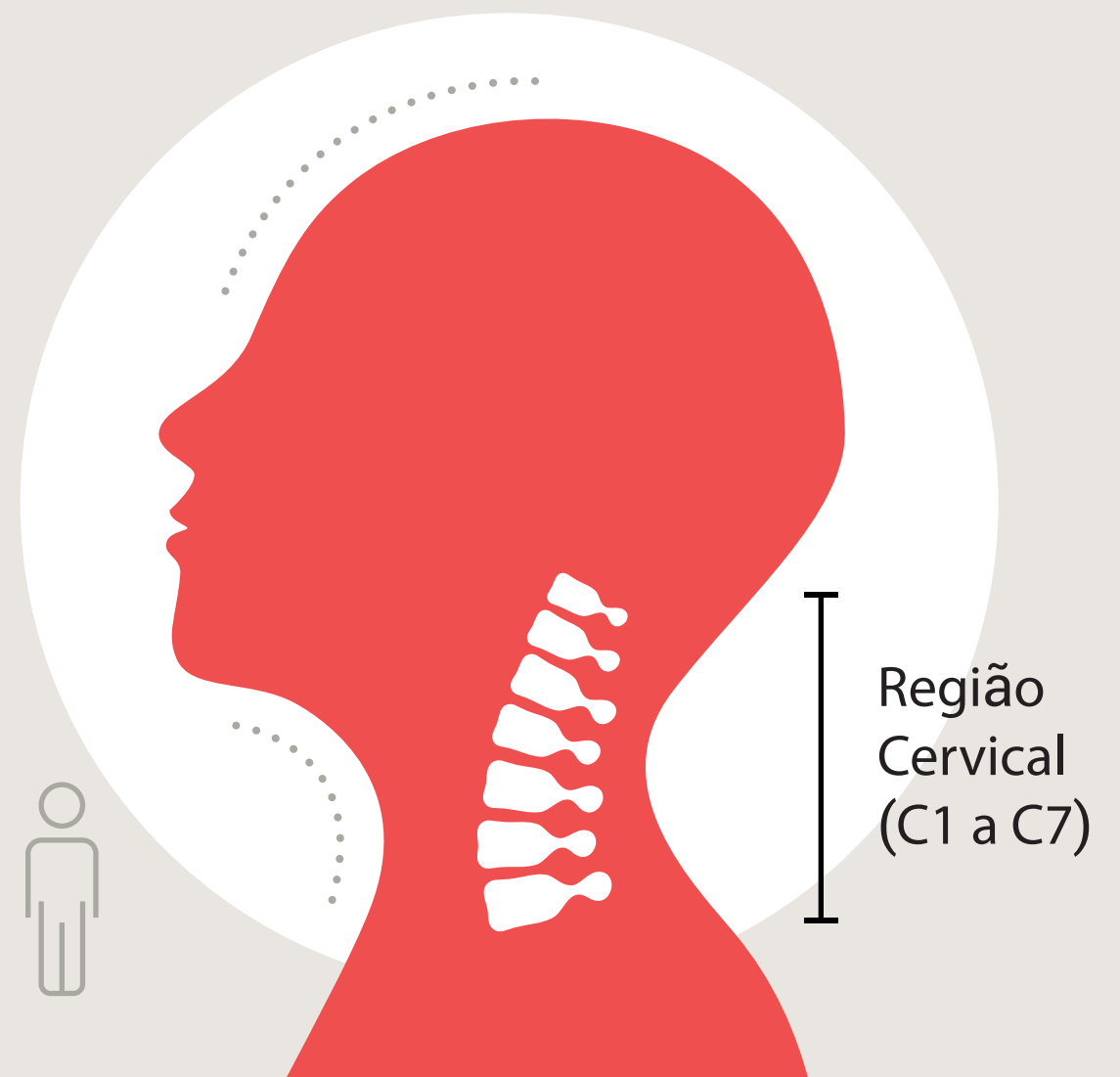




Dor no pescoço

O pescoço: é composto de sete vertebraas cervicias que começam na base da coluna. Ela suporta a cabeça, cerca de 6 quilos e se move em multiplas direções. Ligamentos, tendões, musculos, ossos, cartilagem e nervos dividem esse pequeno espaço. O pescoço é responsável pela comunicação entre o cérebro e o resto do corpo.



O problema é mais frequente nas mulheres



Sintomas



Rigidez ou torcicolo



Dor aguda



Formigamento ou fraqueza no ombro, braços ou mãos

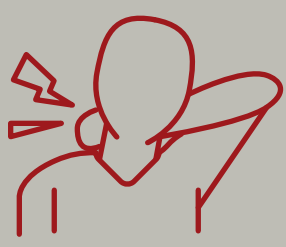


Dor que irradia no ombro ou pescoço

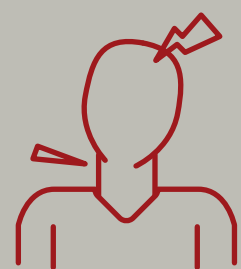


Dor de cabeça

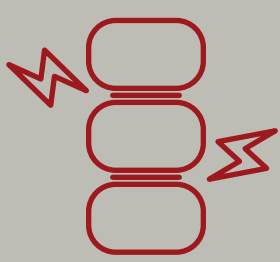
Causas comuns



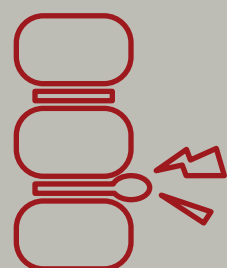
Tensão muscular



Torcicolo



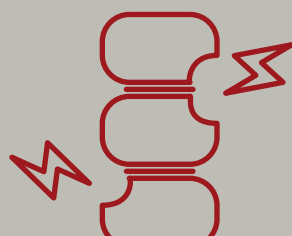
Artrose



Hérnia de disco cervical



Síndrome Dolorosa Miofascial



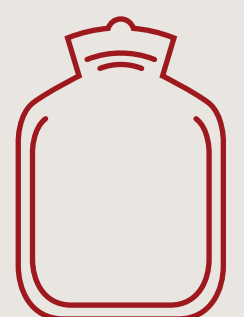
Desgaste (doença degenerativa)

Tratamentos para dor no pescoço



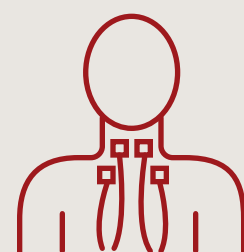
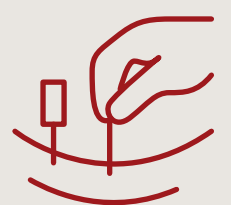
AJUSTE ERGONÔMICO E POSTURAL

BOLSA DE ÁGUA QUENTE POR 20 MINUTOS NA MUSCULATURA



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E ISOMÉTRICOS

ACUPUNTURA



TENS (ELETROTÉAPIA) PARA ANALGESIA

YOGA E PILATES



2020 é o ano Global de prevenção da dor, iniciativa da Associação Internacional para o Estudo da Dor. Alinhados a essa proposta, a Clínica Hong Jin Pai estará promovendo a educação de pacientes e disseminação de informações sobre estratégias preventivas.