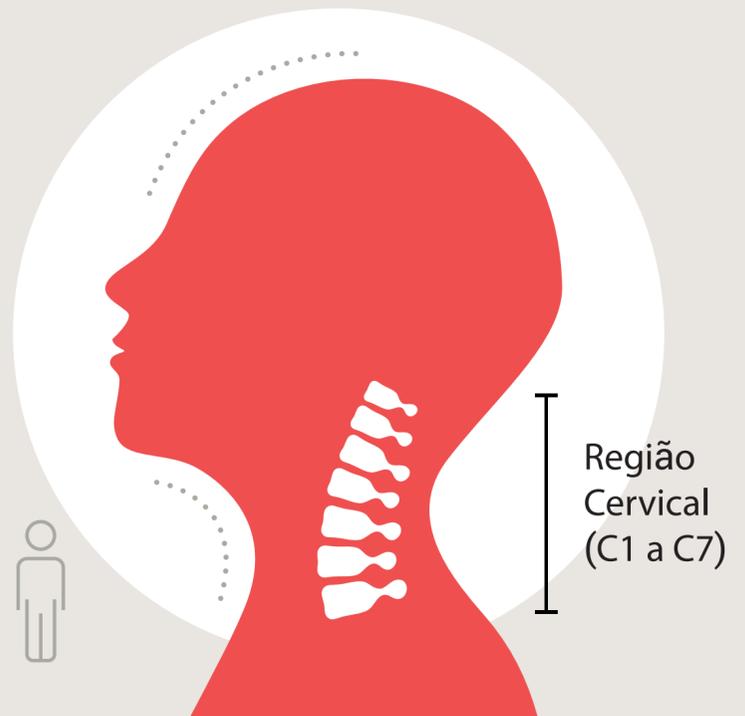




# Dor no pescoço

**O pescoço:** é composto de sete vertebra 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

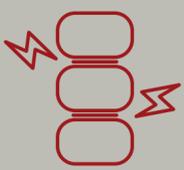
## Causas comuns



Tensão muscular



Torcicolo



Artrose



Hérnia de disco cervical



Síndrome Dolorosa Miofascial



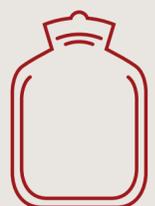
Desgaste (doença degenerativa)

## 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.