

MASAJE Y LIBERACIÓN DE LA COLUMNA CERVICAL DESDE EL SUELO

El dolor cervical agudo es provocado, salvo en caso de accidentes traumáticos, por un exceso de tensión acumulada en la cara, cuello y hombros, que junto a la escápula, configuran una zona anatómica sumamente compleja y vulnerable.

Incluso después de muchos años de tensión y habiendo generado una artrosis en una o varias articulaciones de la zona, especialmente en las vértebras cervicales, el dolor crónico puede reducirse y mejorar la calidad de vida, sin fármacos adicionales, llevando a cabo de manera constante y diaria algunos sencillos procedimientos.

La atención constante sobre la zona, la estimulación de músculos, ligamentos y tendones mediante masajes, la respiración consciente y un ajuste postural de los hombros, cuello y cabeza, que se logra elevando el esternón y la primera costilla, dejando caer los hombros y abriendo la boca ligeramente para relajar el maxilar inferior, son acciones sencillas y eficaces que se pueden hacer de manera autónoma para lograr bienestar en la zona cervical, pero lo más importante, sobre todo, es querer y poder dedicar un poco de tiempo al día para atender y cuidar de la propia vida.

Para las personas que ya tienen síntomas de artrosis o el dolor ya hace tiempo que está crónico en la zona cervical y la cintura escapular, es fundamental que todos los ejercicios de liberación articular, estiramientos y masajes, se hagan en el suelo, ya que de este modo se pueden llevar a cabo acciones motrices autónomas evitando la compresión de la fuerza de la gravedad, por lo que resulta mucho más fácil acceder a las inervaciones, tendones y ligamentos ya que los discos intervertebrales no están tan comprimidos lo que permite manipular la zona con poco dolor o incluso con gran placer.

Los primeros días y semanas se necesita recurrir a la constancia, la disciplina y la paciencia, puesto que hasta pasado un mes la mejoría tan solo se percibe de manera leve, pero pasado este periodo, de modo progresivo y exponencial, el dolor deja paso al bienestar, pero lo mejor y más esperanzador es percibir el incremento de los deseos diarios de tumbarse en el suelo y masajearse, porque este síntoma indica que este proceder se ha convertido en un maravilloso tiempo para gozar y recuperar la salud y la alegría de vivir en bienestar.



- 1) Plegar el espinazo y bajar al suelo (manta en el suelo junto al sofá).

- 2) Adoptar la postura de cuadrupedia, dejar colgar la cabeza, abrir la boca y sacar la lengua, emitir sonidos al exhalar para reducir tensión en el cuello y la cara. Estirarse como un gato.



- 3) Colocarse tumbado sobre un costado, con los glúteos cerca o junto al sofá. Rodar y colocarse en decúbito supino, boca arriba, con los pies y las piernas sobre el sofá.



- 4) Tomar la cabeza con ambas manos y elevarla ligeramente, tratando de alargar y estirar las vértebras cervicales, el cuello en su parte posterior. Mantener con una mano la cabeza elevada y con la otra tomar una cuña de dos o tres centímetros de altura (un libro, una plancha de madera o corcho, una toalla plegada...) para reposar allí la cabeza de manera que el cuello se mantenga estirado y paralelo al suelo. Entre la cuña y la cabeza tiene que existir un hueco suficientemente grande para que puedan pasar por ahí las manos con facilidad.



- 5) Estirar de las orejas hacia arriba, abajo y atrás, después masajear todo el maxilar inferior, desde el lóbulo de cada oreja hasta la barbilla, tratando de mantener la boca abierta y la lengua suelta.



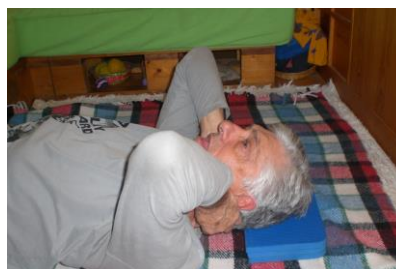
- 6) Con ambas manos tomar parte del cuero cabelludo del tercio anterior y estirarlo al exhalar. Posteriormente hacer lo mismo con el tercio medio y posteriormente con el tercio posterior, cercano ya a la zona cervical. Estirar al exhalar y al hacerlo emitir algún tipo de sonido o suspiro.



- 7) Mientras la mano derecha estira la cabeza desde la fontanela o coronilla sin elevarla, la mano izquierda masajea toda la zona cervical, el hombro y la escápula derecha ejerciendo una presión tolerable. La mano presiona siempre al exhalar, aprovechando para emitir algún sonido y liberar también las cuerdas vocales. Cambiar de mano. La izquierda estira de la fontanela mientras la derecha masajea toda la zona cervical, el hombro y la escápula izquierda.



- 8) Masajear la parte posterior del cuello con ambas manos, una actúa por la mitad superior y la otra por la mitad inferior, cambiando la posición de las manos cada par de minutos. Presionar al exhalar.



- 9) La mano derecha masajea el hombro izquierdo, haciendo especial incidencia en la faja del músculo trapecio, el costado izquierdo del cuello y toda la zona de la clavícula y primera costilla. Después la mano izquierda masajea el hombro derecho. Mantener la boca abierta y suspirar al exhalar.



- 10) Rotaciones de la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. Hacerlo muy lentamente, con mucho cuidado y al exhalar, tratando de mantener la boca entreabierta.



- 11) La mano derecha pasa por encima de la cabeza y toma la oreja izquierda. Al exhalar tira de la oreja hacia arriba estirando así los músculos escalenos del lado izquierdo. Hacer lo mismo con la mano izquierda izando la oreja derecha para estirar los músculos escalenos de esa parte.



- 12) Colocar las yemas de los dedos de ambas manos junto al borde del agujero occipital, en donde está alojada la primera vértebra. Presionar ligeramente al exhalar en esa zona. Ir bajando lentamente pasando los dedos entre cada oreja y la articulación del maxilar inferior trazando con los dedos una ESE en cada costado del cuello, que vaya desde el lóbulo inferior de cada oreja hasta la primera costilla y el comienzo del hueso esternón, en el centro del pecho.



- 13) Estirar el cuello con ambas manos. Una lo toma desde el agujero occipital y estira hacia atrás, mientras la otra presiona hacia abajo sobre la séptima vértebra. Cambiar la posición de las manos y repetir el estiramiento.



- 14) Apoyando los pies con firmeza sobre el sofá elevar la pelvis del suelo todo cuanto se pueda. Alargar el cuello y abrir la boca. Colocar ambas manos sobre las caderas apoyando los codos sobre el suelo. Mantener un ratito la pelvis elevada teniendo la sensación de que con cada exhalación se alarga la parte posterior del cuello. Antes de que llegue el cansancio bajar la espalda muy lentamente y hacerlo tratando de percibir el contacto de cada vértebra con el suelo una a una, hasta que toda la espalda descansa sobre la manta.



- 15) Flexionar ambas piernas sobre el pecho y rodar plácidamente sobre un costado. Adoptar la postura de cuadrupedia y estirarse libremente en esta postura, como un gato o un perro, tratando de que la cabeza cuelgue sin resistencia alguna.



- 16) Adelantar una pierna flexionando la otra y estirarse muy lentamente vértebra a vértebra hasta recuperar la postura bípeda de nuevo, teniendo la precaución de mantener la cabeza colgando, con la barbilla lo más cerca posible del pecho.



- 17) Una vez recuperada la verticalidad estirarse hacia el cielo desde la fontanela (coronilla) manteniendo la mirada hacia el frente. Colocar una mano sobre el esternón, de modo que el dedo pulgar y el índice estén sobre la clavícula. Mantener los hombros relajados y caídos, la barbilla apuntando hacia el suelo y la boca entreabierta con el maxilar inferior relajado. Elevar el esternón y la primera costilla al exhalar. Si se practica de costado mirando a un espejo, se puede observar como toda la columna cervical se ajusta y estira con esta simple acción motriz.



RECUERDA QUE:

Lo recomendable es practicarlo un par de veces al día, antes de comer y antes de ir a la cama para dormir, entre quince y treinta minutos cada vez. Si las circunstancias de la vida no lo hacen posible, se pueden elegir otros momentos del día: después de comer y aprovechar para descansar y después de cenar. Siempre que se sientan molestias, más o menos agudas, hay que hacer lo posible por bajar al suelo para descomprimir y masajear la zona cuanto antes para que el dolor agudo no derive en inflamación.