



**Hospital
de Sabadell**

Informació per als usuaris

Servei d'Urgències

Què és la fuetada cervical?

La fuetada cervical és el terme comú per a les forces d'acceleració-desacceleració en el coll que poden ocórrer en la part posterior o lateral d'impacte de vehicles, accidents de busseig i/o altres contratemps.

La fuetada cervical és una condició amb una alta taxa de recuperació. **Els estudis han demostrat que les persones que reprenen les seves activitats diàries normals sovint es recuperen més ràpid que els que clarament alteren o redueixen el seu nivell d'activitat durant un període.**

En l'actualitat hi ha una bona evidència que l'ús del collaret cervical, no només és inefectiu si no que, perllonga la recuperació del pacient. Els pacients han de ser advertits sobre la mobilització del coll i encoratjar a romandre tan actius com possible.

Els símptomes poden aparèixer immediatament després de l'accident o tenir un retard en l'aparició d'unes poques hores o dies. Moltes persones es recuperen en pocs dies o setmanes, però per altres pot trigar diverses setmanes o mesos per a experimentar canvis positius en els símptomes. Cal entendre que el dolor que es produeix en el període de recuperació no significa automàticament que hi ha un dany major. El millor és mantenir-se actiu i treballar activament per recuperar-se.

Si vol serà visitat a CCEE d'Accidents de Trànsit on se'l valorarà i se li indicarà un programa de rehabilitació funcional.

Exercicis de mobilització

Per a cada un dels següents exercicis de completar 10 repeticions en cada direcció.

Rotacions



Comenci amb la posició centrada del cap.
Giri suaument el cap a l'esquerra, al màxim possible per intentar mirar per sobre de l'espatlla.
Repeteixi el mateix cap al costa dret.

Flexió lateral



Comenci amb la posició centrada del cap.
Intenti posar l'orella dreta sobre l'espatlla del mateix costat.
Repeteixi el mateix cap al costat esquerre.

Flexió i extensió cervical



Comenci amb la posició centrada del cap.
Miri cap avall i intenti posar la barbeta sobre el pit. Aixequeu la barbeta cap amunt i tornar a la posició inicial.
A poc a poc tiri el cap enrere per mirar cap al sostre tant com sigui possible.

Mobilització escapular



Mogui les escàpules en direcció cap al centre de la columna vertebral i intenti mantenir aquesta posició durant 10 segons.

Exercici isomètric (sense moviment)



Posi la mà dreta sobre la galta dreta. Sense moure el cap, mira cap a la dreta i empeny suaument amb el cap, la mà, com si anés a mirar per sobre la seva espatlla.
La contracció muscular s'ha de mantenir durant cinc segons.
Després farà el mateix al costat esquerre.