

Qué ha de tener en cuenta si lleva un collarín cervical blando

DEBE SABER

- El collar cervical evitará que usted haga determinados movimientos que pueden ser perjudiciales en estos momentos y también le ayudará a relajar la musculatura.
- Debe utilizarlo combinado con la medicación que el médico le ha indicado.
- Es muy importante que lo lleve bien colocado, el collar debe estar ajustado al cuello sin oprimir y debe poder tragar sin dificultad.
- El collar cervical no debe llevar puesto todo el día. Le recomendamos:
 - 3 o 4 horas de uso y ½ hora de descanso.
 - No lo utilice para dormir
- Durante los ratos que no lleve el collarín puede aplicar calor local sobre la zona.
- El médico le indicará cuántos días le ha de llevar y cuando tiene que venir a control



DEBE EVITAR

- Hacer esfuerzos: no levantar peso, evitar actividades y deportes que conlleven esfuerzo, no hacer movimientos bruscos.
- No empiece a hacer ninguna terapia manual (masajes, osteopatía, acupuntura...) hasta que el médico se lo indique.



SIGNOS DE ALARMA

ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS SI PRESENTA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES COMPLICACIONES:

- Disminución de la fuerza y / o sensibilidad en los brazos
- Hormigueo en los brazos
- Dolor intenso a nivel cervical que no cede con analgesia pautada



