

EJERCICIOS DE COLUMNA

EJERCICIOS PARA SÍNDROME DE OPÉRCULO TORÁCICO NEUROGÉNICO

El síndrome del opérculo torácico neurogénico es una enfermedad en la que los nervios del plexo braquial se comprimen en algún punto desde su salida a nivel cervical hasta su llegada a la axila. Esta compresión, que en la mayoría de los casos es dinámica y se agrava con posturas anómalas mantenidas de la columna cervical, escápula y hombros provocando síntomas como dolor cervical, dolor en el hombro, entumecimiento, hormigueo y debilidad en el brazo, antebrazo o mano.

El punto inicial del tratamiento conservador debe ser la corrección postural de aquellas posturas anómalas que pueden perpetuar la compresión dinámica del plexo braquial, como son la cabeza adelantada, la posición anteriorizada de los hombros o la excesiva cifosis torácica. Para realizar la mejora postural necesitamos:

- **relajar** aquella musculatura que se encuentra acortada, contraída y es dolorosa (realizando estiramientos) para posteriormente
- **potenciar** aquellos músculos que se encuentran inhibidos (realizando ejercicios de fortalecimiento).

Tras realizar los estiramientos de cada grupo muscular acortado y obtener una mejoría significativa de la longitud muscular y del dolor iniciaremos el trabajo de fortalecimiento muscular que nos permitirá corregir la postura y evitar la compresión dinámica del plexo en su recorrido.

Los siguientes estiramientos están enfocados a liberar tensión y alargar la musculatura de los escalenos y pectoral menor, musculatura directamente involucrada en la compresión dinámica del plexo braquial a su paso por el espacio interescalénico e infraclavicular respectivamente.

Los ejercicios van dirigidos a corregir la posición de cabeza adelantada, mejorar la cifosis torácica excesiva y retornar los hombros y la escápula a una posición funcional óptima.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE PECTORAL MENOR



Figura 1

De pie delante de una puerta abierta o esquina. Colocamos en codo a 90° a la altura del hombro, antebrazo apoyado en el marco pared(Figura 1). Nos inclinamos hacia adelante estirando el pectoral menor de ese lado. Notamos la tirantez.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Alargamiento muscular Pectoral menor.
- Mejoría postura del hombro adelantado.
- Alivio del dolor del hombro.
- Mejorar el balance articular del hombro.
- Prevención Síndrome del pectoral menor.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO PASIVO DE PECTORAL MENOR Y COLUMNA DORSAL



Figura 2

Ejercicio de estiramiento pectoral pasivo, en decúbito supino (boca arriba). Nos tumbamos boca arriba con los pies apoyados en el suelo y colocamos un rulo de piscina debajo de la columna (Figura 2). Extendemos los brazos en cruz apoyados en el suelo. Estar un rato (mínimo 15 minutos). Respiración libre. Irán sintiendo el estiramiento de dorsales.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE ESCALENOS



Figura 3

Figura 4

Figura 5

Mirada al frente. Posición cervical neutra. Realizamos flexión lateral (oreja intenta tocar el hombro del mismo lado, figura 3), seguida de rotación lateral (giramos el cuello hacia el mismo lado, figura 4). Finalmente elevamos el cuello (como si quisiéramos alcanzar con la mirada algo situado en el techo por detrás nuestro, figura 5). Notaremos tirantez. Mismo ejercicio en el otro lado.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Mejoría postural.
- Reduce la rigidez cervical.
- Alivio del dolor del hombro y cervical.
- Prevención de Síndrome Opérculo Torácico.

EJERCICIOS DE CORRECCIÓN POSTURAL

1. EJERCICIO DE DOBLE MENTÓN



Sentado en una silla. Mirada hacia adelante. Intenta llevar tus mastoides (hueso palpable detrás de las orejas) hacia atrás. El cuello se endereza y mantenemos esa posición 5 segundos. Relajamos 5 segundos y repetimos.

Realiza:

- 5 repeticiones.
- 3 series diarias.
- Progresamos aumentando las series progresivamente hasta 5 series al día.

Objetivos:

- Corrección postural de cuello adelantado.
- Estiramiento musculatura extensora.
- Fortalecimiento musculatura flexora profunda cervical.
- Alivio del dolor.
- Mejoría de la estabilidad cervical.
- Prevención de Síndrome Opérculo Torácico.

2. EJERCICIO DE ESTABILIZACIÓN ESCAPULAR: DEPRESIÓN Y ADUCCIÓN ESCAPULAR



Figura 6

Figura 7

Llevamos las escápulas hacia abajo (depresión escapular) e intentamos llevar la punta inferior de la escápula hacia la columna (aducción escapular). Este último movimiento tiene que ser firme pero suave (Figura 6). Si aproximamos con fuerza ambas escápulas sobrecargamos romboides y el trapecio superior (Figura 7). Con depresión y aducción escapular rectificamos la excesiva curvatura dorsal (cifosis dorsal). Llevamos el esternón hacia anterior (como sacando pecho). Mantenemos 5 segundos la posición.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.
- Progresamos aumentando las series progresivamente hasta 5 series al día.

Objetivos:

- Corrección postural de hombros anteriorizados y de la cifosis torácica.
- Relajación muscular del trapecio superior y del elevador de la escápula.
- Mejoría tensión muscular cervical.
- Prevención de Síndrome Opérculo Torácico.

3. COMBINACIÓN DE EJERCICIO DE DOBLE MENTÓN, DEPRESIÓN Y ADUCCIÓN ESCAPULAR

Una vez controlamos la realización de ambos ejercicios y fácilmente podemos realizar 25 repeticiones de ambos, los combinamos y los realizamos secuencialmente.

4. EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN ISOMÉTRICA ESCAPULAR



Figura 8

Figura 9

Figura 10

Figura 11

Utilizamos bandas elásticas para crear resistencia. Las bandas elásticas se codifican por colores en función de su resistencia. Iniciamos con baja resistencia progresando de forma paulatina.

Los ejercicios de estabilización escapular de Brugger son los más importantes para consolidar la corrección postural cervical y torácica de la escápula:

1. Iniciamos en posición neutra (Figura 8). Banda elástica alrededor de las manos con codos pegados al cuerpo y a 90° de flexión. Las palmas de las manos se miran entre ellas.
2. Palmas hacia arriba con extensión de las muñecas y progresivamente extensión de los codos (Figuras 9 y 10)
3. Extension completa de los brazos hasta la altura de las caderas manteniendo la depresión y la aducción escapular, y una posición cervical neutra (Figura 11).
4. Retorno lento a la posición inicial.

Realiza:

- 15 repeticiones.
- 3 series diarias.
- Progresamos aumentando las series progresivamente hasta 5 series al día.

Objetivos:

- Corrección postural de hombros anteriorizados, cifosis torácica y cuello adelantado.
- Mejora la sobrecarga muscular flexora cervical.
- Activación musculatura extensora cervical y escapular.
- Mejoría de la tensión muscular cervical.
- Prevención de Síndrome Opérculo Torácico.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.