



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera Terapia Física

**APLICACION DE TECNICA DE STRETCHING EN PACIENTES CON  
CERVICALGIA DE 30 A 45 AÑOS EN EL DEPARTAMENTO DE  
FISIOTERAPIA DEL HOSPITAL SAN VICNTE DE PAÚL,  
EN LA CIUDAD DE IBARRA, DURANTE  
EL PERÍODO 2011-2012.**

.....  
**Sandra Gabriela Rocha Romero**  
FCCSS Universidad Técnica del Norte  
**gabbys\_1990@hotmail.com**  
.....

**RESUMEN:**

El presente trabajo de investigación, se enfoca en la terapia stretching, como una forma de ejercicio físico que propicia el estiramiento muscular y la elasticidad de las articulaciones, esta técnica es sencilla y efectiva en el cuidado de dolores musculares como es el caso de cervicalgia; fundamentos que al realizar la investigación debió diseñarse con un modelo cualitativo y descriptivo, que permitió identificar la población que sufre de cervicalgia y las características del problema investigado, proceso de investigación que estuvo caracterizado por la aplicación de encuestas, para presentar en tablas y gráficos estadísticos que dan lugar a las interpretaciones con las que se determinan el comportamiento de indicadores específicos de cada una de las variables. De los resultados se determina que el 100% de la población sufre de cervicalgias; el 64% de pacientes son mujeres y el grupo de pacientes supera los 40 años; a pesar que una población menor inclusive está en los 30 años; las amas de casa son quienes con mayor frecuencia sufren estos problemas de salud en el caso del 28%; entre la causa principal se identifica al estrés con el 52% y la posición del cuerpo en el caso del 30%. Al valorar los resultados de la técnica de estiramiento del cuello el 78% de pacientes consideran que la técnica es excelente. El estudio se determina que la aplicación de la técnica stretching, que arrojan resultados positivos que permitieron concretar los objetivos de investigación; determinándose la utilidad de la guía con procedimientos de la técnica de stretching, que fue aplicada con eficiencia en el Hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra.

**Palabras Claves:** Cervicalgia, terapia de stretching

**ABSTRACT:**

This research work focuses on stretching therapy as a form of exercise that promotes muscle stretch and elasticity of the joints, this technique is simple and effective in caring for muscle aches and neck pain is the case; grounds that doing research should be designed with an qualitative and descriptive, which identified the population suffering from neck pain and characteristics of the research problem, research process that was characterized by the use of surveys to be presented in tables and StatGraphs leading to the interpretations which determine the behavior of specific indicators of each of the variables. The results determined that 100% of the population suffering from cervical pain, 64% of patients are women and the group of patients over 40 years, although a smaller population is even in the age of 30 housewives are the ones who most often suffer these health issues in the case of 28%, among the leading cause of stress is identified with 52% and body position in the case of 30%. In assessing the results of the neck stretching technique 78% of patients find the technique is excellent. The study determined that the application of the stretching technique, yielding positive results that allowed it the research objectives, determining the usefulness of the guide with art methods of stretching, which was applied effectively in the San Vicente de Paul Hospital the city of Ibarra.

**Words key:** cervical pain, stretching therapy.



## **INTRODUCCION**

La Cervicalgia es un problema muy común en nuestro medio, el mundo en el que vivimos acarrea estrés, tensión, lesiones reumáticas que llegan con la edad, artrosis, lesiones traumáticas como luxaciones, fracturas los cuales dan como resultado una cervicalgia.

En el Ecuador es muy común el dolor de cuello (Cervicalgia), se sabe que aproximadamente de cada 10 personas 8 han sufrido en algún momento dolor de cuello.

A nivel Mundial, o Nacional el dolor de cuello se da por diferentes factores, pero es muy común, se da más en países desarrollados, que en los subdesarrollados, por que están más sometidos a tensión de lo normal, solo el hecho de vivir en un país grande, se va a encontrar más pacientes con dolor de cuello.

La Cervicalgia es un dolor que se presenta en la zona cervical, normalmente el dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales, malas posturas, traumatismos, estrés y tensión nerviosa, esfuerzos, que como resultado "se pueden dañar e inflamar las articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello dando lugar a dolor, contracturas, pérdidas de movilidad, dolores de cabeza, mareos, vértigos, dolor referido a los brazos y hormigueos en las manos entre otros síntomas"<sup>1</sup>.

La Cervicalgia, puede afectar a cualquier persona sin límite de edad, sexo o raza, pero tiene mayor frecuencia en personas que están a diario sometidos a tensión, o personas con traumatismos cervicales. De igual manera es más frecuente en personas mayores de 30

años, ya que debido su edad vamos a encontrar problemas osteoarticulares, como son artrosis, artritis, desgastes de las vértebras cervicales, debido a la formación de osteofitos<sup>2</sup>.

Pero quien no ha sufrido de dolor de cuello, todos en algún momento de nuestras vidas hemos tenido dolor de cuello, unos más otros menos pero la Cervicalgia es una de las Patologías que hoy en día acarrea nuestros consultorios, por el típico dolor de cuello. De hay el hecho de buscar tratamientos, alternativos, no los mismos de siempre, y que nos den buenos resultados.

La técnica de stretching determina el uso de estiramientos o elongaciones a nivel de los músculos cervicales y dorsales en conjunto, dando una alternativa a los Fisioterapeutas, ya que por ser novedosa se convierte en una expectativa de tratamiento alterno manual.

La fisioterapia en pacientes con Cervicalgia debe ser tan meticulosa que permita conocer las causas para elegir la mejor modalidad de tratamiento, el cual debe ser efectivo y aplicable para la mejora de los pacientes.

"La Técnica de stretching es fundamental para evitar el acortamiento muscular, favorecer la flexibilidad y disminuir dolores musculares y contracturas"<sup>2</sup>. "La técnica de Stretching, es un método global de elongación lenta y continua de una zona, acompañada por un trabajo muscular importante".

La técnica de stretching se va aplicar en el Departamento de Fisioterapia del Hospital San Vicente de Paúl, porque hay gran cantidad de pacientes que presentan el cuadro de cervicalgia y que no han

<sup>1</sup> <http://www.institutferran.org/cervicalgia.htm>

<sup>2</sup> <http://www.excesodepeso.com.ar/guia-completa-de-elongacion/>

tenido mucha mejora con otros protocolos de tratamiento, por lo cual se opta por esta técnica que ayuda en una mejora inmediata según los pacientes ya aplicados la técnica.

Se opta por dar a conocer tratamientos alternativos a los que siempre son utilizados, para innovar la Fisioterapia y para dar a conocer técnicas manuales que dan buenos resultados a corto plazo.

Esta técnica a más de ser innovadora, es muy útil porque se puede incluir en los protocolos diarios de tratamiento ya que no es costosa, como otras terapias, no necesita de mucho tiempo, y los cambios son favorables con el transcurso de cada sesión, es decir que a diario va a ir el paciente sintiendo el alivio que le brinda esta técnica.

En la actualidad todos estamos sometidos a estrés en el diario vivir por lo que caemos en la rutina, y por ende puede haber como resultado al estrés una Cervicalgia, es necesario que los Fisioterapeutas del Hospital San Vicente de Paúl utilicen esta técnica en su diario protocolo de tratamiento.

Por lo cual se dará a conocer la técnica de stretching en el Departamento de Fisioterapia del Hospital San Vicente de Paúl, para que los Fisioterapeutas tengan como protocolo de tratamiento también las Terapias Manuales, buscando resultados favorables para los pacientes de esta casa de Salud, como son el alivio del dolor, mayor movilidad articular, mayor flexibilidad, reducir los espasmos y las contracturas, prevenir lesiones, mejorar la coordinación de los movimientos, ganar fuerza muscular, entre otras.

---

## **METODOLOGÍA**

Tiene un diseño de investigación de corte transversal, ya que la recopiló información clínica, cuyos datos fueron interrelacionados con los diferentes indicadores, que permitieron determinar la situación de cada uno de los casos observados.

La investigación es de tipo no experimental, porque no se han manejado variables para generar resultados, se plantea una propuesta que genera mejoramiento del estado de salud en pacientes con cervilcagia; sin que se proceda a aplicar procesos o prácticas de laboratorio.

---

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

El Hospital San Vicente de Paúl es un Hospital del Sector Público, ubicado en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia San Francisco, en las calles Fray Vacas Galindo y Gonzalo Gómez Jurado.

El Hospital San Vicente de Paúl cuenta con diferentes áreas como son: Medicina Externa, Emergencia, Medicina Interna, Cirugía, Pediatría, Ginecología, Cuidados Intensivos, y el área de Fisioterapia.

El área de Fisioterapia está liderada por la Dra. Gladys Cisneros, médico fisiatra; está área la conforman cuatro fisioterapeutas, una terapeuta ocupacional y un terapeuta de lenguaje.

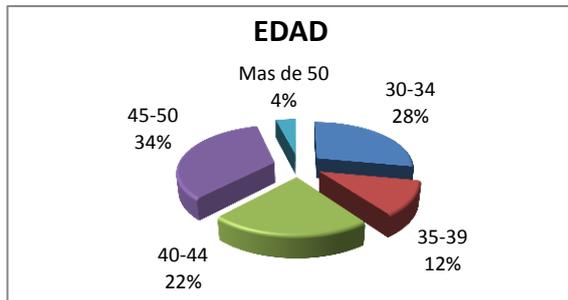
Cada fisioterapeuta atiende alrededor de 40 pacientes diarios con patologías diferentes.

Durante el mes de Enero a marzo se constató que había 50 pacientes que padecen de Cervicalgia y acudían al área de Fisioterapia del Hospital San Vicente de Paúl.

---

## RESULTADOS

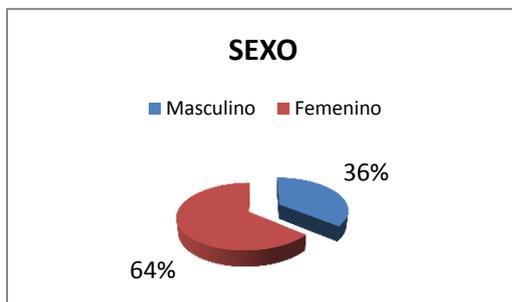
### Edad de los pacientes



Fuente: Pacientes HSVP  
Elaboración: ROCHA, Sandra, 2012

Los pacientes con un promedio de edad de 45 a 50 años con un 38%; el 28% se encuentra entre los 30 y 34 años; los pacientes con 40 a 44 años representa el 22%; resultados que demuestran que los pacientes ente 30 a 50 años son quienes en su mayoría tienen problemas cervicales.

### Sexo de los pacientes

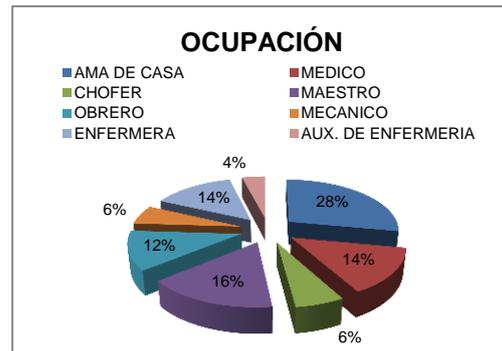


Fuente: Pacientes HSVP  
Elaboración: ROCHA, Sandra, 2012.

Quienes tienen mayor vulnerabilidad para sufrir cervicgia son las mujeres, con un promedio del 64%; mientras que los hombres que son atendidos en el HSVP, apenas alcanza el 36%.

Las mujeres con mayor demanda de atención para ser atendidas por problemas de cervicgia.

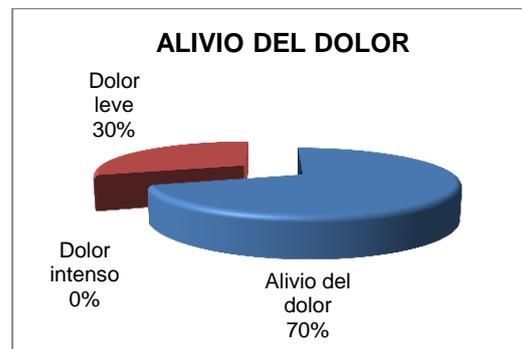
### Actividad ocupacional



Fuente: Pacientes HSVP  
Elaboración: ROCHA, Sandra, 2012

Las amas de casa en un 28% requieren ser atendidas por cervicgia, el 16% son profesores, el 14% se desempeñan como enfermeras y médicos, el 12% son obreros; resultados por los que se concluye que estas profesiones ocasionan mayor incidencia de problemas de salud de cervicgia.

### Alivio del dolor



Fuente: Pacientes HSVP  
Elaboración: ROCHA, Sandra, 2012.

El 70% de los pacientes experimentan alivio definitivo del dolor, el 30% mantiene dolor leve, observándose que le técnica de estiramiento ofrece una mejora a los pacientes, demostrando así su efectividad.

## DISCUSIÓN

La encuesta aplicada a 50 pacientes que presentaban Cervicgia del Hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra, quienes se encuentran entre los 30 a 45 años de edad, observándose además que

la cervicalgia es un problema de salud que sufren pacientes mujeres a partir de los 30 años; la cervicalgia caracterizada por dolor en la zona cervical de la columna; que se refiere en un 100% de pacientes con dolor de cuello; que ocasiona a los pacientes otros problemas como mareos, dolores de brazo, hombro, inmovilidad física de extremidades superiores, tortícolis, en algunos de los casos.

La ocupación es un factor determinante en los problemas de cervicalgia, el 28% de pacientes son amas de casa, quienes por deficiente posición del cuerpo al levantar pesos o realizar las actividades del hogar pueden sufrir problemas cervicales; situación que también presentan oficinistas, secretarias o personas que mantienen una sola posición al realizar el trabajo, en algunos casos el cuadro clínico está acompañado de situaciones de estrés del paciente, situación que atraviesa el 100% de pacientes.

La fisioterapia ayuda a aliviar el dolor de cuello en el caso del 90% de casos, mientras que en el caso de la aplicación de la técnica stretching el 70% tiene alivio con las primeras sesiones y el 30% tiene alivio leve.

La terapia desean aprender los pacientes, para superar el dolor que sufren en el cuello.

Los pacientes califican a la técnica de stretching como una técnica eficaz ya que ayuda a aliviar el dolor, reduce contracturas, aumenta la flexibilidad ayuda a prevenir lesiones, ayuda a lubricar las articulaciones y brinda un efecto relajante.

---

### **CONCLUSIONES**

- Se identificó al grupo de personas que presentaban problemas de Cervicalgia, por causas como: malas posturas, estrés, lesiones traumáticas, la edad.

- La causa más frecuente para que los pacientes que presenten Cervicalgia es el estrés, con un 52%.
  - La aplicación de la técnica de stretching fue diaria, dando como resultado alivio del dolor, redujo las contracturas, redujo la limitación articular y muscular, aumento de la elasticidad.
  - La técnica aplicada fue eficaz porque los pacientes mejoraron notablemente, siendo una expectativa de tratamiento para los que pacientes que fueron aplicados.
  - Se encontró mayor incidencia en pacientes mayores de 40 años. Debido a su edad los dolores de cuello son más frecuentes, con un 34%.
  - Se encontró mayor cantidad de pacientes femeninos en un 64% que masculinos en un 36%.
  - Todos los pacientes, siendo un 100% han sentido dolor de cuello algún momento de sus vidas.
  - Se encontró mayor incidencia en amas de casa con un 28%.
  - Se identificó que la profesión tiene relación con la Cervicalgia siendo un 14% profesores, el 14% médicos y enfermeras y un 12% obreros que sufren esta problema.
  - La técnica fue efectiva ya que el 30% de los pacientes tenían dolor leve después de la aplicación de la técnica y el 70% tuvo alivio del dolor.
  - La técnica aplicada fue eficaz ya que los pacientes sintieron alivio del dolor, mayor flexibilidad, disminución de contracturas y espasmos, menor limitación funcional.
-

## **RECOMENDACIONES**

- Utilizar técnicas alternativas como la técnica de stretching para el manejo de los pacientes con cervicalgia del Hospital San Vicente de Paúl, ya que a más de ser económicas son beneficiosas.
- Incentivar a las personas a que mantenga posiciones adecuadas, para que no sufran de problemas de Cervicales.
- Hacer campañas por parte del Ministerio de Salud para que las personas tomen conciencia de los problemas Cervicales, sus causas y síntomas y así eviten lesiones mayores.
- Capacitar a la gente para que realicen estiramientos de cuello con el fin de evitar contracturas, dolor, lesiones que llegan con la edad.
- Hacer un convenio por parte del Ministerio de Salud, con la Universidad Técnica del Norte, para que los estudiantes aprendan técnicas como la técnica de stretching y las apliquen en las casas de salud.
- Prevenir en el trabajo problemas como son la Cervicalgia a través de la Ergonomía en el trabajo.

---

## **AGRADECIMIENTO**

Quisiera agradecer a todas las personas que hicieron realidad este momento, primeramente a Dios, que me ha dado la vida y la bendición de llegar hasta aquí y de ser lo que soy, después a mis Padres Sandra y Marcelo. De igual manera quiero agradecer a mi familia por darme su apoyo cuando lo necesité.

Mi agradecimiento especial a la Dra. Janine Rhea, quién si me dio su ayuda incondicional, su tiempo para corregir el trabajo de tesis, cabe recalcar su bondad de gente, y su excelente docencia.

Agradezco a cada uno de mis Docentes quienes fueron partícipes de colaborar sus conocimientos hacia mi persona.

Agradezco a los pacientes y amigos que fueron parte de mis prácticas como estudiante ya que supieron dar toda su colaboración para realizar algún tipo de tratamiento, poniendo en mí su confianza y anhelo de mejora.

Gracias mil gracias a todos y cada una de esas personas que siempre estuvieron ayudándome, colaborándome y transmitiendo sus buenas energías para que hoy este donde este.

*Rocha Sandra.*

---

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. ÁLVAREZ, Agustín, (2007) Anatomía, fisiología e higiene, Edit. Ediciones científicas Álvarez Cía. Ltda., 10ª edición, Quito, Ecuador.
2. BOB ANDERSON, ESTIRÁNDOSE, Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo, Ilustrador: Jean Anderson, Ed. Integral.
3. BLANDINE CALAIS, Anatomía para el movimiento, Tomo I y II.
4. CAILLIET René, (2005) Síndromes dolorosos de cuello y brazo, Edit. Trillas, México, D. F.
5. CIFUENTES MARTÍNEZ, Luis. (2004) Kinesiología humana, Edit. Universidad Central, 4ª edición, Quito, Ecuador.

6. CIFUENTES MARTÍNEZ, L.: (2000) Manual de Órtesis y Prótesis. Edit. Universidad Central. Quito, Ecuador.
7. DANIELS, Lucille y WORTHINGHAM, Catherine. (2007) Pruebas funcionales musculares, Editorial Marban, 5ª edición, Barcelona, España.
8. DONOSO Patricio. Fundamentos de Medicina Física. Primera Edición. Arco Iris Producción Gráfica. Quito. 2004.
9. EDICIONES OCÉANO, (2003) Diccionario océano uno, Edit. Océano Editores S. A., 4ª Edición, Barcelona, España.
10. EDICIONES SALVAT, (2001) Enciclopedia de la medicina, Tomos I, III al VI, Edit. Salvat S. A., 5ª edición, Madrid, España.
11. FRANKEL VICTOR. Biomecánica del Músculo Esquelético, Capítulo 5 de Mark Pitman y Lars Peterson
12. GUYNTON & HALL, (2009) Fisiología; Edit. McGraw Hill, México, D.F.
13. KAPANDJI, I.A. (2005) Cuaderno de fisiología, (miembros superiores), Tomo I, Editorial Toray-masson, S.A., Barcelona, España.
14. KENDALL´S. (2007) Músculos pruebas funcionales, postura y dolor, Edit. Marban, 5ª edición, Madrid, España.
15. JARI YLINEN, Estiramientos Terapéuticos en el deporte y en las terapias manuales.
16. LEÓN CHAITOW, Sandy Fritz. (2006) Guía de masaje para terapeutas manuales - cómo conocer y tratar los puntos gatillo miofasciales, Edit. Elsevier, Madrid, España.
17. LYLE, Micheli, (2005) La nueva medicina deportiva, Edit. Tutor, Madrid, España.
18. MOREHOUSE LAURENCE E., AUGUSTUS T. Miller, Jr. Fisiología del Ejercicio, Editorial El Ateneo, 5.a Edición
19. ROUVIERE, Henri y DELMAS, André, (2005) Anatomía humana, Tomo I, Edit. Masson, 13ª Edición, Barcelona, España.
20. RUSK, HOWARD, A, (2000) Medicina de Rehabilitación, Edit. Interamericana, 5ª Edición, Buenos Aires, Argentina.
21. SÁNCHEZ, Blanco, (2008) Manual SERMEF de rehabilitación y médica física, Edit. Panamericana, Buenos Aires, Argentina.
22. SIMONNET.J y col. Encyclopedie Medico-Chirurgicale. Ed. Elsevier Scieencie.2006.
23. SOUCHAD PHILIPPE, Auto-gym Autoposturas de la Reeduación Postural Global Editorial Ars Médica Barcelona
24. SPALTEHOLZ WERNER, Atlas de Anatomía Humana, Editorial Labor S.A., Barcelona.
25. VALLS, Jorge, PERRUELO, Nicolás, AIELLO, Carlos, (2001) Ortopedia y traumatología, Edit. El Ateneo, 4ª Edición, Madrid, España.
26. VÁSQUEZ GALLEGUO.J y SOLANA GALDÁMEZ.R. Síndrome de Dolor Miofascial y Puntos Gatillo.

Liberación Miofascial. Ed. Mandala .2001

27. XHARDEZ YVES. Vademécum de kinesioterapia y Reeduación Funcional. Ed. El Ateneo.1997.

---

### LINCOGRAFIA

1. AEFISPORT, Gimnasia deportiva, disponible en: <http://www.aefisport.com/estira.htm>, acceso 2012-01-21.
2. ALBORNOZ, Juan Carlos, Dolor del cuello o Cervicalgia, disponible en: <http://www.tutraumatologo-cervicalgia.html>, acceso 2012-01-21.
3. ENCICLOPEDIA VIRTUAL MEDLINEPLUS, Plexo braquial, disponible en: [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp\\_imagepages/9129.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/9129.htm), acceso: 2012-02-02.
4. ESCUELA VIRTUAL DE DEPORTES, Las contracturas musculares, disponible en: <http://www.vitonica.com/lesiones-contracturas-musculares-que-son-y-como-tratarlas>, acceso: 2012-01-16.
5. ESTÍRAMIENTOS. <http://www.estiramientos.es/>
6. FERNÁNDEZ, María Fernanda, Tratamiento de artrosis cervical, disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/reumatologia-4cervicalgia.html>, acceso: 2012-01-19.
7. GÓMEZ VIZCAÍNO, Ana María: Fisioterapia en la cervicalgia, disponible en <http://www.efisioterapia.net/articulos-leer.php-=217>, acceso: 2012-01-16.
8. INSTITUTO FERRÁN DE TRAUMATOLOGÍA, Cervicalgia, disponible en: <http://www.institutferran.org/cervicalgia.htm>, acceso: 2012-01-16.
9. LDPIIL, Guía completa de elongación, disponible en: <http://www.exceso-de-peso.com.ar/guia-completa-de-elongacion>, acceso: 2012-01-16.
10. MORPHOL, J., Displasia cervical, disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-9887](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-9887), acceso: 2012-01-16.
11. SCNBT-Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología, Lesiones cervicales, disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php-script=sci\\_arttext-&pid=S0034-9887](http://www.scielo.cl/scielo.php-script=sci_arttext-&pid=S0034-9887), acceso: 2012-01-16.
12. TOLEDO, Mettler, Músculos, disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/M-C3-BAsculo>, acceso: 2012-01-16.
13. ZOSTER, Delfín, Contracturas musculares, disponible en: <http://www.dolormuscular-contractura.com>, acceso: 2012-01-16.
14. <http://www.monografias.com/trabajos53/ejercicios-fortalecer-cuello/ejercicios-fortalecer-cuello2.shtml#bibl>