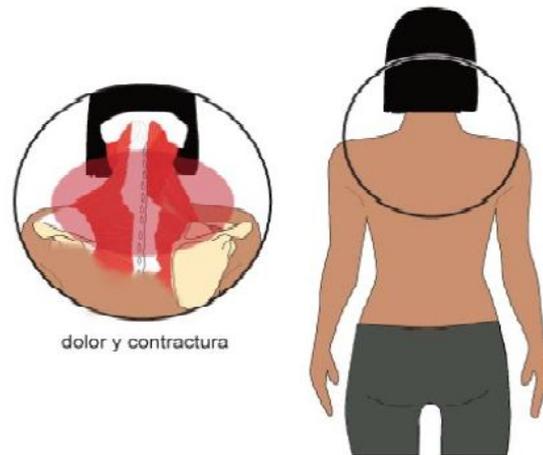


RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CON ESGUINCE, LATIGAZO O CONTRACTURAS MUSCULARES CERVICALES POSTRAUMATICAS

CUIDADOS GENERALES



- Lo habitual es que note un empeoramiento del dolor y la rigidez los 2 primeros días tras el traumatismo, produciéndose una mejoría lenta y progresiva los días posteriores.
- Seguirá un reposo relativo que consiste en evitar sobreesfuerzos (no llevar pesos, no realiza movimientos bruscos, etc.).
- Se aplicara calor local (manta eléctrica al mínimo, bufanda, etc.).
- Solo llevara collarín cervical si está indicado por el médico (no se aconseja inmovilización continua más de 24-48horas por atrofia y rigidez posterior).
- Seguirá medicación pautada.
- **NO realizar masajes profesionales ni fisioterapia hasta que se lo indique su médico.**

SI PRESENTA DISMINUCIÓN DE FUERZA U HORMIGUEOS EN EXTREMIDADES, VOLVERÁ AL SERVICIO DE URGENCIAS.