

KIT PARA EL AUTOCUIDADO (O EL DE TU AMIGÆ) TRABAJANDO FRENTE A UN ORDENADOR: AUCH!! MIS HOMBROS,MI CUELLO, MI CABEZA Y MI ESPALDA!

Este Kit , esta dirigido principalmente a las personas que tienen un trabajo de "escritorio", esto quiere decir, que su forma de trabajar les implica estar sentadas por largos periodos de tiempo frente a un ordenador. Este tipo de trabajo tiene diferentes efectos en la salud de cada una de las personas que labora de esa forma, y son generalmente, las siguientes:

- *Dolor en trapecios
- *Tensión en Cuello
- *Dolor en hombros
- *Dolor en la espalda baja
- *Mala circulación sanguínea
- *Irritación, cansancio y disminución visual
- *Obesidad (Mala alimentación)
- *Problemas cardíacos, parte de la misma obesidad y vida sedentaria
- *Túnel del carpo
- *Dolor en riñones
- *Stress

En este documento que queremos compartir, lo dirigiremos a las tres primeras patologías: Dolor en trapecios, tensión en cuello y dolor en hombros.

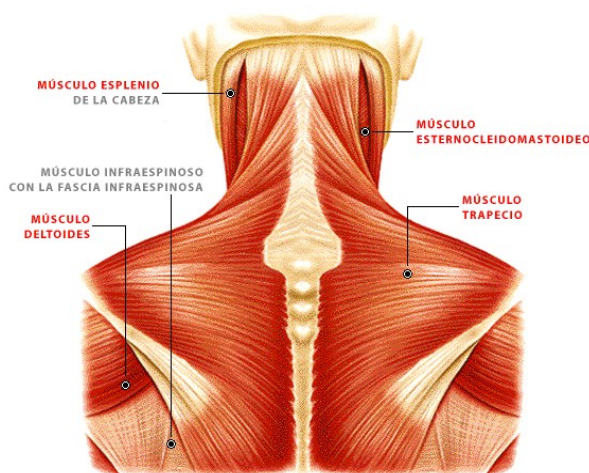
¿Cómo podemos ayudar(nos) a reducir el dolor y tensión en el cuello y hombros?

Proponemos un masaje y ejercicios de estiramientos, pero, antes de hacerlo, ten en consideración que no serás alguien profesional, así que hay que tomar las siguiente precauciones y contra indicaciones para realizar un masaje; así como de estar seguræs que el dolor es un dolor muscular y no de algún otro tipo de padecimiento del cuerpo, como por ejemplo: un dolor de hombro no se confunda con un síntoma de un próximo paro cardíaco, o un dolor de espalda baja con un dolor de riñones. Siempre es mejor visitar a tu medico de cabecera para estar seguræs que se trata de un problema muscular y ver si puedes intervenir. Visita por favor la página de Hacking with Care, para conocer estas y otras consideraciones antes de hacer un masaje.

https://hackingwithcare.in/wiki/doku.php/massage_precautions_contra_indications_sign
https://hackingwithcare.in/wiki/doku.php/a_few_words_on_ethical_conduct_in_massage

¿Qué parte vamos a trabajar y cómo?

Esta es una foto de los músculos externos que conforman el cuello, y hombros, te darás cuenta que están relacionados con el trapecio, así que, si se trabajan estos músculos no sólo los hombros y cuello disminuirán su tensión y dolor, si no también otras partes de tu cuerpo,por ejemplo ,tu rostro en especial la parte frontal de ésta (la frente).



Masaje

Queremos compartirte un tipo masaje y ejercicios de estiramientos, que no sólo representan los movimientos de tus manos sobre otro ser viviente (animales, plantas, personas). También representa poder transmitir energía, calor, cariño, amor y palabras corporales que a veces no podemos decir de manera verbal (metalenguaje) o escrita a quienes en ese momento necesitan de ti.

De igual manera queremos decirte, que el masaje que proponemos no es el único que existe, ya que un masaje puede ser desde un pequeño apapacho (que viene del nahuatl "apapachoa" acariciar/abrazar con el alma, o sea un fuerte abrazo caluroso mandando tu buena energía y deseos a la otra parte) hasta un masaje profesional como los que conocemos en los Spa; y que cada quien experimentara estos tipos de terapia de diferentes formas.

La manera en que vamos a realizar el masaje terapéutico - relajante, será con estos movimientos:

- *Fricción
- *Amasamiento
- *Presión Digital
- *Modelado Digital
- *Vibraciones
- *Surcos y
- *Plumas

Cada uno de los movimientos, los repetiremos entre 10 a 15 veces; y la presión que realizaras con tus manos, dependerá de tu amigo o amiga a la que le harás el amasamiento. Por tal motivo, siempre es conveniente preguntarle a tu amiga o amigo, cómo se siente. Considera que todas las personas somos diferentes, y el masaje en ningún caso debe ser doloroso. Compartimos el siguiente vídeo, que puede ayudarte a ver de manera gráfica dichos movimientos del masaje.

https://www.youtube.com/watch?v=g228kxdlh_g

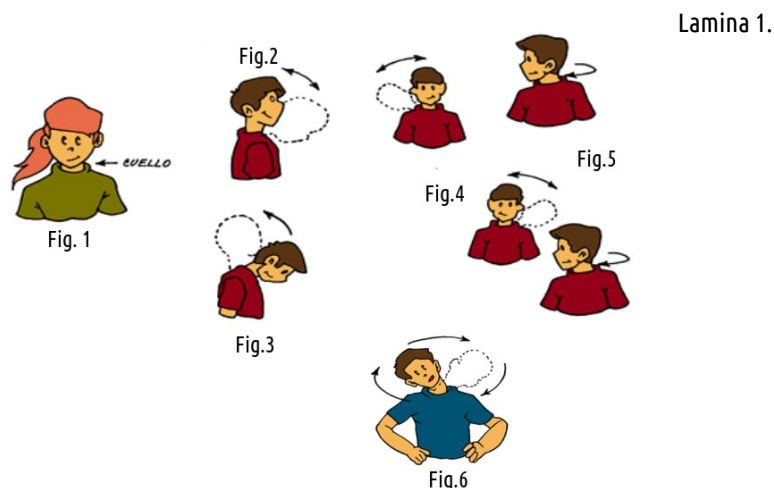
Estiramientos

Los estiramientos son movimientos que ayudan a destensar y abrir espacios entre los músculos, que junto con el masaje ayudaran a relajar las partes que duelen por la tensión, resultado de tu trabajo en el escritorio .

Estos ejercicios pueden ser pasivos (cuando alguien más los hace por ti) o activos (cuando los haces para ti mismæ), y ambos tienen un grado de dificultad media, es decir, que al igual que, con el masaje se debe considerar la subjetividad del dolor que tienes tu o tu compañeræ, así que, no olvides preguntar cómo se esta sintiendo la otra persona.

Los ejercicios de estiramientos que exponemos aquí están relacionados con los movimientos naturales de tu cuello y cabeza, en otras palabras, son los movimientos que haces con la cabeza y cuello, pero, agregando un poco de presión, iniciando y regresando siempre desde y, a una posición neutral (fig. 1 de la lamina 1). Dichos movimientos son:

- *Flexión :pegar la barbilla con el pecho (fig. 2 de la lamina 1.)
- *Extensión: llevar a cabeza (parte occipital) hacia la espalda (fig. 3 de la lamina 1.)
- *Flexión Lateral hacia la derecha e izquierda: pegar tu oreja a uno de tus hombros (fig. 4 de la lamina 1.)
- *Rotación derecha e izquierda: mirar uno de tus hombros (fig. 5 de la lamina 1.)
- *Movimiento de rotación general: realizar círculos (fig. 6 de la lamina 1.)



Gráficos tomados de <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/>

Sin por algún motivo siente(s) un pinchazo (como si se encagara una aguja) o siente(s) que algunos de los dedos se duermen, o cambian de color, sugerimos que pares, y mejor visites a un medico.

Cuando son pasivos los ejercicios, deben de hacerse en lugar plano y con acceso total de la cabeza, en donde ambas partes estén cómodas, por ejemplo una silla acolchonada y que no obstruya la parte del trapecio o inclusive a tus manos.

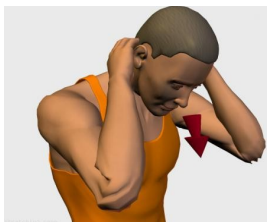
Cuando son activos pueden ser en sedestación (sentarse) o en bipedestación (pararse) (recomendamos, estar en sedestación). Cuando son pasivos en sedestación o de cubito (acostarse).

El tiempo de cada movimiento son 3 veces cada uno y el tiempo de estiramiento son de 15 seg. Es decir, si flexionas frontalmente, mantén (te) 15 seg. en esa posición, y luego lentamente regresa(s) al estado natural de la cabeza, esperas entre 15 a 20 seg. y repites otras 2 veces más. Y así consecutivamente con los otras maniobras.

Movimientos Pasivo

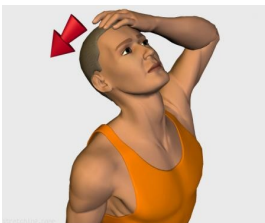
A falta de material gráfico, agregamos este enlace : <https://www.youtube.com/watch?v=stQ4yI44Lawh>
Y en él solo se observa en estado de sedestación. Para cubito son otras las maniobras.

Movimientos Activo



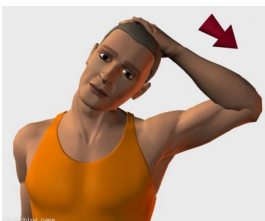
Trapecio

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.



Trapecio

De pie o sentados, coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.



Deltoides

De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.



Deltoides, trapecio, esternocleidomastoideo

De pie o sentados, realizamos círculos con el cuello, haciendo círculos 3 veces para una dirección y luego la otras. Este en realidad no es un estiramiento, pero, ayudará a mover dichos músculos con esta forma de movilidad.

Gráfico e información tomados de <https://www.estiramientos.es/index.php?filt=cuello>

Después de lo anterior, pueden tomar algo tibio tu y/o tu acompañante, como un té de manzanilla (Camomila) para seguir gozando de la relajación y una buena compañía.

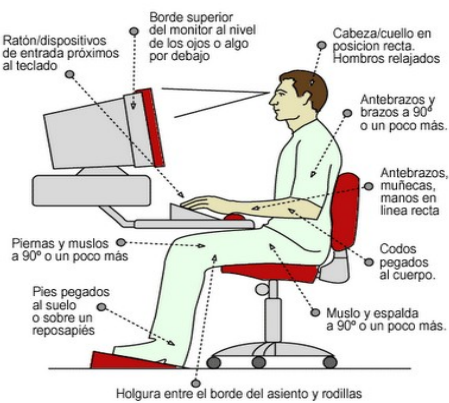
Prevención

La prevención es una estrategia importante para el cuidado de la salud, porque evita que las enfermedades o padecimientos puedan convertirse en algo molesto, que van desde un simple dolor hasta dolores severos o crónicos que pueden limitar nuestras actividades diarias. Es por eso que agregamos la siguiente información para prevenir este tipo de malestares, son muy sencillos, y seguro ya los habrás escuchado varias veces en tu vida, y si no, ¿qué esperas ¡ prevengamos!

Prevención:

- *Descansos intermedios
- *Alimentación
- *Hidratación (8 vasos de agua diarios)
- *Deporte
- *Inmobiliario Adecuado y evitar tener la laptop en las piernas.

Disculpen que la foto es de un antiguo modelo de PC de escritorio, pero, la mayor parte de la información que contiene aún es vigente.



Otros ejercicios y movimientos.



Esperamos que esto que compartimos, te agrade para ti, y quienes están cerca de ti. <3!

