



COMPARACIÓN DE LOS RANGOS DE MOVIMIENTOS ACTIVOS DE LA COLUMNA CERVICAL ANTES Y DESPUÉS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE EJERCICIO TERAPÉUTICO

**ALVARO ANTONIO CASTRO FUENTES
CIRUJANO DENTISTA**

RESUMEN

introducción: la vida competitiva, extensas jornadas de trabajo, y el stress junto a una postura viciosa contribuyen a la aparición de trastornos musculoesqueléticos que producen entre otras cosas, restricción de la movilidad cervical. el ejercicio terapéutico periódico durante la jornada de trabajo aumenta la movilidad cervical inicial.

objetivo: comparar el rango de movimientos activos de la columna cervical antes y después de la implementación de ejercicio terapéutico para la musculatura cervical. materiales y métodos: la muestra compuesta por 24 alumnos de la universidad de talca, entre 21 a 26 años, con 15 horas de trabajo clínico semanal. individuos sin alteraciones posturales ni patologías cervicales. se registró con un goniómetro digital de burbuja las mediciones iniciales para los movimientos de flexión, extensión, rotación derecha e izquierda e inclinación derecha e izquierda. posteriormente se instruyó y reforzó a los individuos una pauta de ejercicios de estiramiento para la columna cervical. se realizaron mediciones al cabo del primer y segundo mes. para analizar la significancia estadística de las diferentes mediciones y movimientos se realizó la prueba de friedman. para analizar diferencias entre género se realizó la prueba u mann-whitney con el software spss versión 17.0. resultados: existe un aumento significativo $p < 0,05$ de todos los rangos de movimientos cervicales. existe diferencias significativas ($p < 0,05$) para los movimientos de extensión y rotación derecha a favor de los hombres.

conclusiones: se evidencia una estrecha relación entre el aumento de los rangos de movimientos cervicales y la realización de ejercicios.

Palabras clave: cuello, rango de movimiento cervical, ejercicio.