

Efectividad de un protocolo de entrenamiento con el dispositivo de facilitación de movimiento cervical en sujetos con déficit de fuerza de la musculatura profunda cervical. Estudio piloto

Pilar Pardos-Aguilella^{1,2}, Andoni Carrasco-Uribarren¹, Sara Cabanillas-Barea¹, Silvia Pérez-Guillén¹, Alejandro Ernesto Portela-Otaño¹, Xavier Miramon-Serra¹, Gianluca Ciuffreda¹, Juan Carlos Palacio-Albertín¹, Carlos López-de-Celis¹

¹Universitat Internacional de Catalunya, Facultat de Medicina y Ciencias de la Salud; ²Universidad de Zaragoza, Facultat de Ciencias de la Salud

Autor para correspondencia

Pilar Pardos Aguilera, ppardos@uic.es

Palabras clave: Dolor de cuello, músculos del cuello, terapia de ejercicios, debilidad muscular, tele rehabilitación.

Resumen

El dolor de cuello es uno de los principales problemas de salud pública, teniendo un gran impacto en la calidad de vida de las personas, con una alta prevalencia y tasa de recurrencia. La musculatura profunda cervical tiene un papel clave en la estabilidad del cuello y su debilidad se relaciona con diferentes cuadros clínicos como son: mareo cervicogénico, radiculopatía cervical, cervicalgia mecánica crónica e inestabilidad cervical. Los protocolos de entrenamiento pueden ayudar a mejorar el dolor, la función cervical, la postura y el área de sección transversal. Sin embargo, no existen protocolos de entrenamiento en sujetos con déficit de fuerza de la musculatura cervical profunda, incluyendo los músculos extensores y flexores profundos del cuello. El tratamiento con el dispositivo cervical (CDAT), nos permite entrenar la musculatura flexora y extensora cervical de una forma sencilla y cómoda. El objetivo de este estudio es evaluar los resultados clínicos en el rango de movimiento de la columna cervical superior, la fuerza-resistencia y la capacidad funcional auto percibida, mediante un protocolo de entrenamiento con el nuevo dispositivo cervical (GD), el protocolo de entrenamiento habitual (GH) versus un grupo control (GC) en sujetos con déficit de fuerza de la musculatura profunda cervical.

Introducción

El dolor cervical supone en muchos casos supone una disminución de la calidad de vida. El déficit de fuerza de la musculatura profunda cervical se relaciona con diferentes cuadros clínicos como son: mareo cervicogénico, radiculopatía cervical, cervicalgia mecánica crónica e inestabilidad cervical. Los protocolos de entrenamiento tienen como objetivo mejorar el dolor, la función cervical, la postura y área de sección transversal. Sin embargo, no existen protocolos de entrenamiento en sujetos con déficit de fuerza de la musculatura profunda cervical. En ocasiones es difícil ejecutar los ejercicios, el *cervical device for assessment and treatment* (CDAT) nos permite entrenar de forma sencilla y cómoda la musculatura cervical flexora y extensora.

Objetivo

Comparar los efectos de dos protocolos de entrenamiento cervical y un grupo control sobre la cefalea autopercebida, el rango de movimiento (ROM) y la fuerza de la musculatura flexora profunda.

Metodología

Ensayo clínico aleatorio controlado doble ciego. Aprobado CEICA Nº registro C.P.-C.I.PI21/357. Se han reclutado 15 sujetos con déficit de fuerza de la musculatura profunda cervical. 3 grupos: grupo control (GC), grupo de entrenamiento con procedimiento habitual (GH) y grupo de entrenamiento con CDAT (GD). El tratamiento, 12 sesiones de entrenamiento online a lo largo de 6 semanas, las variables se registraron antes de iniciar el entrenamiento y una vez terminadas las 12 sesiones de entrenamiento online. Se ha registrado la fuerza de la musculatura profunda flexora, el ROM y la cefalea autopercebida.

Resultados

En el análisis entre grupos observamos diferencias estadísticamente significativas a favor del GD al compararlo con el GC en HIT-6 ($p < 0.017$), flexión de la CCS ($p < 0.034$) y para el TFCC ($p < 0.028$). Cuando lo comparamos con el GH observamos diferencias estadísticamente significativas a favor del primero en HIT-6 ($p < 0.042$), flexión de la CCS ($p < 0.021$) y para el TFCC ($p < 0.028$).

Discusión

En nuestro estudio nos hemos centrado en el trabajo de fortalecimiento de la musculatura flexora y extensora del cuello, a diferencia de muchos estudios que únicamente se centran en uno de ellos. El entrenamiento cervical ha mostrado ser eficaz siendo más evidente esta mejora en el grupo que ha utilizado el CDAT.

Conclusiones

Los resultados de este estudio piloto sugieren que 12 sesiones de entrenamiento online realizados durante 6 semanas con el CDAT producen una mejoría estadísticamente significativa en el ROM hacia la flexión de la columna cervical superior y en el test de flexión craneocervical al compararlo con el grupo de entrenamiento habitual o el grupo control.