

# 80% DE LAS CEFALEAS RELACIÓN CON TENSIÓN MUSCULAR EN REGIÓN CERVICAL



El dolor en la región cervical y craneal proviene, sobre todo, de la adopción de malas posturas mantenidas durante un período de tiempo prolongado, ya sea en el trabajo, al conducir, al realizar actividades de la vida diaria, etc.

La tensión muscular en la región cervical es la causa más frecuente de las cefaleas. Muchas de estas cefaleas se deben a dolores referidos a partir de acumulación de tensión en puntos concretos de esta musculatura, estos se denominan Puntos Gatillo Miofasciales.

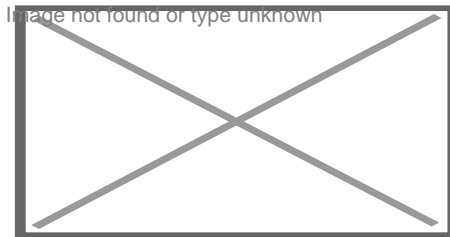
Los Puntos Gatillo Miofasciales (PGM) son zonas hiperirritables de un músculo asociado a un nódulo palpable y sensible. Es doloroso a la compresión y puede dar dolor irradiado.

En las cefaleas encontraremos PGM de la zona craneal y cervical principalmente, aunque también podemos encontrar en zonas de tórax y espalda. Los más frecuentes son:

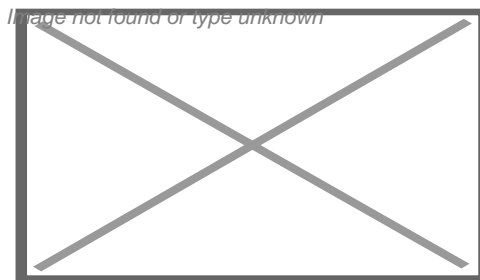
- Trapecio: Dolor irradiado en la cara hasta nivel ocular y zona occipital.
- Suboccipitales: Dolor referido en cervicales altas, cabeza y base del cráneo.

- Esternocleidomastoideo: Dolor irradiado hacia la cabeza y alrededor del ojo, puede presentar síntomas de mareo, vértigo.
- Musculatura cervical profunda posterior puede provocar la compresión del Nervio Occipital reflejando síntomas de dolor hacia la cabeza llegando hasta el ojo, esto se denomina Neuralgia de Arnold.

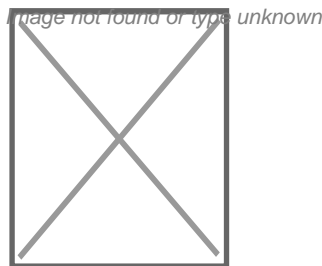
El tratamiento de los PGM mediante técnicas inhibitorias de presión, punción seca, estiramientos analíticos disminuye la intensidad de los síntomas en pacientes con cefaleas.



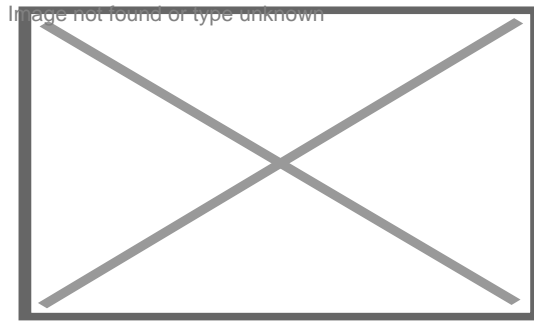
*PUNTOS GATILLO ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO*



*PUNTOS GATILLO SUBOCCIPITALES*



*NEURALGIA DE ARNOLD*



*PUNTOS GATILLO TRAPECIO*

**Link to Original article:** <http://www.tufisioencordoba.es/blog/80-de-las-cefaleas-relacion-con-tension-muscular-en-region-cervical?elem=107874>