

Crenocinebalneoterapia y Peloterapia en las cervicalgias crónicas

J. SAN MARTIN. *Catedrática de Hidrología Médica. Madrid*

Las cervicalgias crónicas son muy frecuentes, en particular en el sexo femenino, pudiendo ser secundarias a muy diversas patologías y sus modalidades muy variables, siendo elevada la complejidad de estos procesos que, además, muestran considerable rebeldía a los tratamientos habituales.

Entre los muy diversos síndromes álgicos crónicos cervicales figuran, además de los determinados por procesos artrósicos, las alteraciones de la curvatura cervical, los sufrimientos ligamentosos, articulares o musculares, las algias cervicobraquiales que pueden ser signo de cervicoartrosis o complicación de otros muchos procesos, el síndrome simpático cervical posterior o síndrome de BARRE-LIEU, etc.

En estos diversos síndromes álgicos se puede considerar patognomónico el dolor en cuello y nuca, siendo frecuentes las irradiaciones, parestesias, la impotencia o dificultad funcional, limitación de la movilidad en últimos grados, en particular de la rotación y de la inclinación lateral; las contracturas musculares; siendo también de considerar en muchos de estos síndromes, manifestaciones más floridas, tales como cefaleas, vértigos, acúfenos, crisis vasomotoras, distonías vegetativas, etc.

Las cervicalgia crónicas requieren un detenido estudio del paciente, clínico y radiológico, aunque muchas veces ni aun así se puedan sentar conclusiones categóricas, no siendo raro que una exploración negativa sea coincidente con una sintomatología subjetiva exagerada.

En el tratamiento de estas cervicalgias crónicas es habitual la utilización de analgésicos, antiinflamatorios, infiltraciones, ultrasonido, láser, tracciones, manipulaciones, etc.; pero en esta Comunicación pretendemos destacar únicamente la utilidad de las técnicas crenoterápicas, en particular la crenocinesiterapia que tiene acreditados excelentes resultados cuando se utilizan aguas mineromedicinales radiactivas, cloruradas, bicarbonatadas o sulfuradas, a la temperatura adecuada, pudiéndose potenciar sus efectos si se asocia a una peloterapia prudente y adecuada.

Por sus efectos analgésicos las aplicaciones de calor o de frío, según los casos, pueden ser aconsejables, si bien el calor suele ser mejor tolerado en las cervicalgias crónicas.

Las aplicaciones de **compresas** a 38-42° C y de **Hidrocolator** en región cervical y hombros, produce efectos analgésicos, decontractuales y hasta antiinflamatorios.

Las **duchas y chorros a escasa presión** en los casos de sintomatología álgica considerable y a **mayor presión** en las formas más tórpidas, a temperaturas entre 37-39° C, suelen dar excelentes resultados cuando se aplican en región cérvicodorsal y en las masas musculares, en particular trapecios y paravertebrales. La **duchamasaaje** y las **Duchas subacuáticas** son también aconsejables por sus efectos vasodilatadores, relajantes o decontracturantes y sedantes.

La **Crenocinesiterapia** puede reportar aún mejores resultados que la Hidrocinesiterapia, siendo destacables como ejercicios de máxima utilidad las técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva del tipo KABAT o BAD-RAGAZ. También debemos destacar la posible utilización de tracciones cervicales en piscina que suelen ser bien toleradas y de gran eficacia, ya que a los efectos favorables de la tracción se suman los analgésicos del calor propio de la temperatura del agua.

Las aguas mineromedicinales que producen resultados más favorables son las **hipertermales radiactivas** (Alange, Caldas de Bohi, Caldas de Oviedo, etc.) y las **cálcicas** (Alhama de Aragón, Molgas, Alhama de Granada, etc.) determinantes de efectos sedantes, analgésicos, relajantes y reguladores del equilibrio neurovegetativo. En las formas crónicas y marcada torpidez son útiles las aguas **hipertermales cloruradas** (Arnedillo, Caldas de Montbuy, Fitero, La Toja, etc.) o las **sulfuradas** (Archena, Calda de Bohi, Cuntis, Montemayor, Ledesma, etc.).

Mención especial merecen las aplicaciones de **peloides** que por sus peculiares características físicas, permiten la práctica de un termoterapia húmeda de importante acción antiálgica y relajante.

Nuestra experiencia en el tratamiento de cervicalgias crónicas en el Balneario de Arnedillo (La Rioja) de aguas clorurado-sódicas radiactivas e hipertermales, nos permite aconsejar la utilización de estas aguas con las técnicas habituales en Crenoterapia, pero muy especialmente la Crenocinesiterapia y la Peloterapia en aplicaciones tópicas a 42-43° C durante 20 a 40 minutos, seguida de baño termal a 37° C. Durante el baño es muy beneficiosa la aplicación de chorro subacuático a 38-39° C en región cervical, masa de trapecios y hombros, durante dos o tres minutos, con el enfermo en posición relajada en la tanqueta. Todo ello seguido de reposo en cama durante 45 a 60 minutos.

Como complemento a este tratamiento los enfermos se someten a sesiones de Crenocinesiterapia, siempre controlada, en piscina termal, practicando ejercicios de flexo-extensión, rotaciones e inclinaciones laterales de columna cervical y flexibilidad global de toda la columna. Con estas diversas normas de tratamiento hemos podido comprobar la instauración de mejorías sintomáticas en el 74 % de los casos tratados, en particular en cuanto al dolor y a la contractura muscular, acusándose los efectos favorables a las pocas sesiones de la iniciación de la cura.

BALNEARIO DE ARNEDILLO

(LA RIOJA)

(a 61 km. de Logroño, 70 de Soria, 150 de Zaragoza, 286 de Madrid)

Aguas cloruradas sódicas, hipertermales (52,5°) - Barros

BAÑOS - BARROS - ESTUFAS - PISCINA TERMAL

Afecciones del aparato locomotor: reumatismos, ciáticas, traumatismos

Hotel del Balneario

(abierto del 15 de Junio al 15 de Octubre) Sin salir del Hotel pueden hacerse todos los tratamientos balneoterápicos.

— Salones - Video gran pantalla - Cafetería - Capilla - Aire acondicionado - Tennis - Minigolf - Aparcamiento, etc.

Reservas: 941 / 39 40 00

Hotel El Olivar

(abierto del 1 de Abril al 30 de Noviembre)

— Todas las habitaciones con baño completo - Salones sociales
Restaurante - Cafetería, etc.

Reservas: 941 / 39 41 05

TEMPORADA: 15 DE JUNIO A 15 DE OCTUBRE