

[CLICK HERE](#)  
 to make an appointment today!



## DOES STRESS CAUSE NECK PAIN? ¿EL ESTRÉS CAUSA DOLOR DE CUELLO?

Does stress cause neck pain? The short answer is no! At Roadside Physical Therapy, we like to say “contributes to” instead of “cause.” The casual way healthcare professionals throw around terms can lead to confusion and, worse still, ineffective treatment. Fortunately, our highly skilled therapists know how to dig deep and find the root cause of your neck pain, and this information helps you find relief!

Let’s discuss Nicole, a 40-something-year-old working mother of three. Nicole was used to being very active, balancing her work schedule with getting her kids to all the various activities and school functions that come with being a mom nowadays.

Her neck pain first started as a crick in the neck when she woke up one morning. As the day progressed from driving her kids around to sitting at her desk, she noticed turning her head became more difficult and painful, making focusing on work nearly impossible.

Nicole struggled to figure out why her neck started hurting and came to the conclusion that stress “must be” the culprit. The more pain and difficulty moving she had, the more convinced she was that stress was to blame.

### UNDERSTANDING NICOLE’S NECK PAIN

One of the most common things we hear from our patients is that their pain started for “no apparent reason.” Like Nicole, people will wake up with a crick in their neck or notice a stiffness turning when driving in the car. It is also common for people to notice tightness in their upper back and neck after a long day.

So, what is actually the source of the pain? In most cases, there is an issue with the neck joints or the neck muscles due to prolonged positions. Our neck joints don’t like remaining in any position for extended periods. In Nicole’s case, she first noticed her pain in the morning, which may have been related to her neck position while sleeping. It is also important to note that in Nicole’s case, the first sign of any issue was in the morning when she woke up, unrelated to stress.

¿Le duele el cuello? Es posible que esté sufriendo de dolor relacionado con el estrés, también conocido como dolor de cabeza por tensión. Durante períodos de ansiedad, los músculos se tensan. A medida que la tensión muscular aumenta, la espalda, los hombros y el cuello se ven afectados. Mientras más presión causen los músculos, más molestias sentirá. Echemos un vistazo más de cerca al dolor de cuello relacionado con el estrés.

### ¿MI DOLOR DE CUELLO ES CAUSADO POR EL ESTRÉS?

El dolor de cuello normalmente empeora al mantener la cabeza en una sola posición, como cuando se maneja o se usa una computadora. Si bien el dolor de cuello tiene muchos síntomas, los principales, según reporta Mayo Clinic, son:

- Espasmos y rigidez muscular
- Dolor de cabeza
- Disminución de la capacidad para mover la cabeza

El dolor de cuello inducido por estrés no es algo fuera de lo común. Y también tiene causas no psicológicas. Muchos expertos creen que el dolor de cuello inducido por estrés tiene una causa física: la actividad de baja intensidad, pero constante, del músculo trapecio. Si su dolor de cuello comienza en la base de sus hombros, y se irradia hacia arriba, este puede estar relacionado con el estrés.

### CAUSAS DEL DOLOR DE CUELLO RELACIONADO CON EL ESTRÉS

Si bien el estrés por sí solo puede provocar dolor en el cuello, algunos factores pueden empeorarlo. Los entornos de oficina tienden a crear problemas de dolor en el cuello, ya que confinan a las personas a las sillas, y las hacen adoptar posturas inadecuadas y tener poca movilidad. Manejar con frecuencia también puede aumentar las posibilidades de empeorar un dolor de cuello relacionado con el estrés.

As Nicole's day progressed, her pain got worse. But this also was more likely related to how she held her neck while driving or sitting at her computer. In both cases, her posture, specifically how she held her neck, seems to have contributed to her pain. Prolonged sitting can lead to a forward head position, resulting in tension to soft tissue (i.e., muscles, tendons, and ligaments) or negative changes to our blood flow.

The muscles of our neck function best when we move them. So, holding her head in one position likely led to irritation of the muscles and affected her ability to move her neck, which in turn caused stress.

Stress "contributes" to neck pain because, when we experience stress, our bodies naturally respond by tensing up as a protective measure. This tension can lead to discomfort, particularly in the neck and upper back region. Research studies have found that individuals with higher stress levels reported increased neck pain as compared to those with lower stress levels. This is why we say "contributes" to, but not the cause of, neck pain.

## HOW PHYSICAL THERAPY CAN HELP ALLEVIATE NECK PAIN

We will target the source of your pain by performing a thorough examination, starting with your medical history and details about how, when, and where your symptoms began. As we saw with Nicole, determining how, when, and why the pain started helps us eliminate possibilities and get to the actual root cause(s).

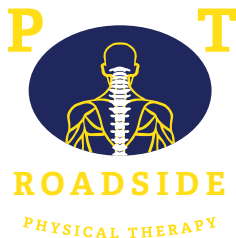
Our therapists will also analyze your posture and movement to identify any limitations or restrictions contributing to your condition. We'll use this information to design a program that addresses your specific needs.

Our treatment plans focus on relieving your pain and improving your posture, mobility, strength, etc., and educating you about managing your symptoms. Your program will likely include manual therapy (i.e., soft tissue work and/or joint mobilizations), targeted stretches, exercises, activity modification, or posture recommendations.

We'll listen to your unique situation and specific issues and then work to help you find relief and get back to your normal routine.

## BOOK YOUR APPOINTMENT TODAY

If you're dealing with neck pain or looking for someone to help you figure out what is causing your issues, call us today and set up a consultation!



[CLICK HERE](#)  
to make an appointment today!



Call Today! 929-581-3362 • ¡Llama hoy! 929-581-3362

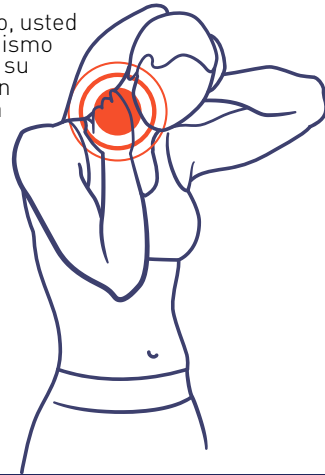
La Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. sugiere acudir a un profesional si tiene dolor de cuello. Incluso si es causado por estrés, un dolor de cuello no tratado podría revelar posteriormente espasmos musculares, artritis, discos abultados o incluso estrechamiento en las aperturas de los nervios de la columna vertebral.

## CÓMO PUEDE LA FISIOTERAPIA ALIVIAR MI DOLOR DE CUELLO

Afortunadamente, el dolor de cuello se puede aliviar con fisioterapia. Debido a que este tipo de dolor a menudo es causado por algún tipo de actividad, un tipo de actividad distinto puede curarlo. A veces, esta "actividad" significa "no tener actividad". Antes de contactar a un profesional, trate de reducir los movimientos de su cuello. Algunas veces, simplemente dejar que los músculos de su cuello se relajen es suficiente.

Si no siente alivio dentro de dos semanas, busque a un profesional. Los fisioterapeutas pueden identificar la fuente de su dolor al examinar sus síntomas. Luego, pueden ofrecer ejercicios para tensar, flexionar y relajar los músculos de su cuello. Con el tiempo, su cuello se volverá más resistente, y esto le proveerá la comodidad que se merece. En los casos en que se considera continuar con cuidados postratamiento, realizar ejercicios de cuello personalizados le asegurarán que su cuello se mantenga suelto, flexible y saludable.

Si en estos momentos sufre de dolor de cuello, usted no está solo. Llame a nuestra oficina hoy mismo para programar una evaluación. Incluso si su dolor de cuello tiene como causa el estrés, aún así necesita atención. Trabajaremos en plena sincronía con sus objetivos, y le crearemos los programas proactivos y eficaces que necesita para recuperar su movilidad.



## STAFF SPOTLIGHT



**Kimberly Dimla**  
Patient Floor coordinator



**Nicoll Pichardo**  
PCC Patient Care Coordinator



# AT-HOME EXERCISE

# EJERCICIO EN CASA



## SITTING CERVICAL SIDEBENDING RIGHT WITH OVERPRESSURE

Start by sitting upright in a chair with your low back supported. Tuck in the chin to straighten the neck. Place your right hand over the top of your head, with fingers pointed towards the ear. Keep your left hand on the back of the neck as support. Bend your neck to the right, allowing your right hand to assist you going deeper into the motion. Hold for 3 seconds.

## SENTADO, FLEXIÓN LATERAL CERVICAL CORRECTO CON SOBREPRESIÓN

Comience sentándose erguido en una silla con la espalda baja apoyada. Meta la barbilla hacia adentro para enderezar el cuello. Coloque su mano derecha sobre la parte superior de su cabeza, con los dedos apuntando hacia la oreja. Mantenga su mano izquierda en la nuca como apoyo. Doble el cuello hacia la derecha, permitiendo que su mano derecha le ayude a profundizar en el movimiento. Mantenga durante 3 segundos.



[drvaysaalipiodpt.com](http://drvaysaalipiodpt.com)

CLICK BELOW TO FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



## SEASONAL RECIPE

### PINK SUNRISE STRAWBERRY SMOOTHIE

#### BATIDO DE FRESA ROSA AMANECER

#### Ingredients

- 1 cup frozen strawberries
- 1/4 cup frozen raspberries
- 1/4 cup blueberries
- 1/2 - 1 small beet frozen
- 1 ripe banana
- 1/2 cup kefir
- 1/2 cup milk - regular, nut, coconut, hemp, etc.
- 2 tsp honey (optional)
- 1 tsp hemp seeds
- 1/2 cup ice
- 1 taza de fresas congeladas
- 1/4 taza de frambuesas congeladas
- 1/4 taza de arándanos
- 1/2 - 1 remolacha pequeña congelada
- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de kéfir
- 1/2 taza de leche (normal, de nuez, de coco, de cáñamo, etc.)
- 2 cucharadas de miel (opcional)
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1/2 taza de hielo

#### Directions

Place all ingredients into a high-speed blender. Run on the smoothie setting or on high for 1-2 minutes or until completely smooth. Serve and enjoy!

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad. Deje funcionar en la configuración de batido o en temperatura alta durante 1 a 2 minutos o hasta que esté completamente suave. ¡Servir y disfrutar!

## COME BACK TO ROADSIDE!



### ELMHURST

4006 A Warren Street  
Elmhurst, NY 11373  
P: 929-581-3362

### BROOKLYN

1725 E.12th St., Suite 202  
Brooklyn, NY 11229  
P: 929-581-3383

### GREATNECK

699 Middle Neck Rd,  
Great Neck, NY 11024  
P: 929-432-0956

### WOODSIDE

37-59 61st St,  
Woodside, NY 11377  
P: 929-274-2520