

Brazo derecho completamente dormido

Escrito por marthius - 25/03/2010 09:31

Hola de nuevo!

Llevo un par de noches que no he pegado ojo, ayer en clase se me olvidó comentarte Salvador.

Me despierto por la noche con un dolor muy fuerte en el brazo derecho y completamente dormido, por mucho movimiento que haga y masaje con crema, no se me pasa y aumenta el dolor, ¿qué puedo hacer?, solo se me pasa si me levanto de la cama y estoy un buen rato en posición vertical, pero aún así estoy con cosquilleo durante todo el día.

Un saludo.

Marta Por favor, aunque no se vea ningún BBcode ni botones de emoticonos, son usables igualmente
marthius

=====

Re:Brazo derecho completamente dormido

Escrito por salvadorgrau - 25/03/2010 13:46

Hola Marta:

no me comentas en tu consulta si descansas de lado derecho o izquierdo. Si descansas de lado derecho es relativamente normal que ocurra por la compresión nerviosa y vascular que se produce en la axila. En esa posición se comprimen las arterias, venas y nervios que discurren por la axila hacia todo el brazo y, al estar inmóvil y de lado derecho durante la noche se producen los síntomas que comentas. Al colocarte de pie vuelve a liberarse esa zona comprimida y se alivia el cuadro. En este caso procura descansar de lado izquierdo y si, aun así ocurriera, colócate en la axila una almohada pequeña a ver si se mitigan los síntomas. El potenciar la musculatura paracervical, es decir hombros y trapecios con ejercicios de rotación y elevación de hombros también es algo a añadir para mejorar, puesto que estos músculos, sobre todo los trapecios evitarían que esa compresión vasculonerviosa fuera tan aguda. Los masajes que comentas realízalos con el brazo en alto para drenar bien las venas y notar mejoría. En fin Marta no puedo ayudarte más que con estas medidas.

Ya lo comentamos en clase si te parece.

Un saludo y gracias

=====

Re:Brazo derecho completamente dormido

Escrito por marthius - 25/03/2010 16:51

Pues eso es lo más extraño, que yo duermo sobre el lado izquierdo y el brazo que se duerme y me duele es el derecho, por eso no le encuentro sentido.

Muchas gracias por contestar.

Un saludo

=====