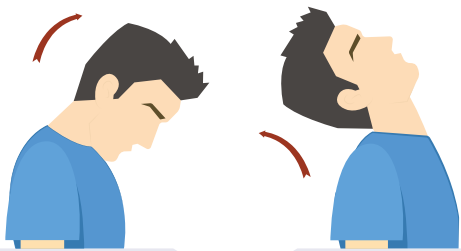


GUÍA DE EJERCICIOS PARA COLUMNA CERVICAL

Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva, con respiración lenta, tomando aire por la nariz y soplando por la boca.

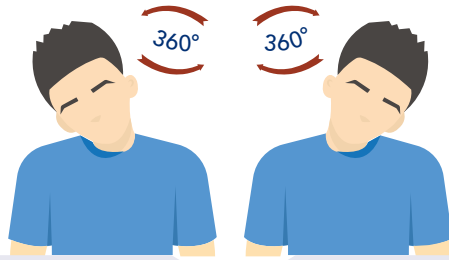
La posición para realizar los ejercicios es sentado (en silla sin descansa brazos), manteniendo la espalda recta.

Nº de repeticiones: 5-10 cada ejercicio, 3 veces al día. Aumentando progresivamente según tolerancia hasta 30 repeticiones. No llegue al agotamiento y evitar los movimientos que produzcan fuerte dolor.



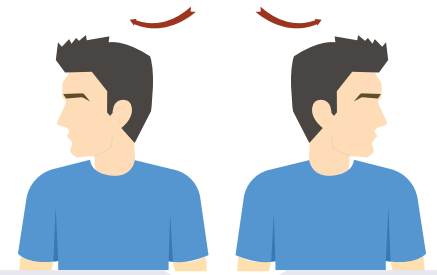
1.

Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar el mentón hacia el pecho.



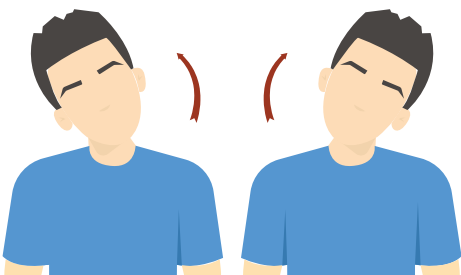
2.

Girar la cabeza lentamente de forma circular. La mitad de las repeticiones hacia la derecha y la otra mitad hacia la izquierda.



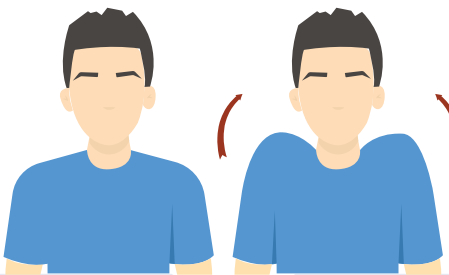
3.

Girar lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda.



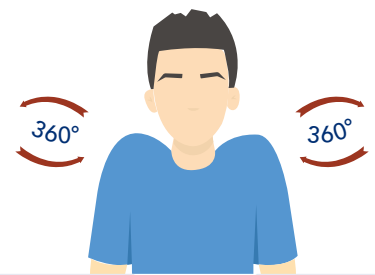
4.

Inclinar lateralmente la cabeza a la derecha e izquierda, dirigiendo la oreja hacia el hombro.



5.

Subir y bajar los hombros con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, sin mover la cabeza.



6.

Movimiento circular de hombros hacia adelante y hacia atrás.



7.

Intentar juntar las manos por la espalda. Se puede utilizar una toalla que vaya de mano a mano, de forma que se puedan estirar los brazos.

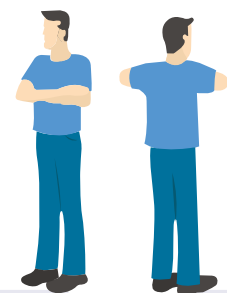
Mantener la postura por 20 segundos, alternando la posición de los brazos.



8.

Colocar las manos en la nuca, con la espalda recta para iniciar flexiones laterales con la cintura (alternar a la derecha e izquierda)

Bajar suavemente el brazo de acuerdo hacia el lado que flexione la cintura.



9.

Elevar los brazos a la altura del pecho, con codos flexionados.

Llevar los codos hacia atrás (inspirar) aguantar unos segundos y volver a la posición inicial, soplando.