

Ejercicios de rehabilitación

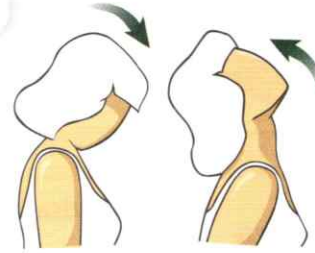
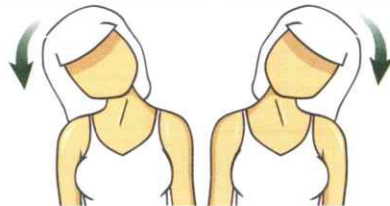
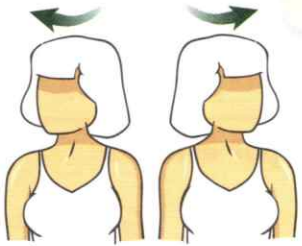
Dolor cervical

Tabla de ejercicios

- Los ejercicios deben realizarse cuando ya no exista dolor agudo.
- Se aplicará calor local previo (almohadilla eléctrica) estando sentado en una silla con respaldo y los brazos apoyados en las piernas.
- Los ejercicios no deben producir dolor, ni vértigo, ni mareos. Si esto aparece, no forzar y dejar de hacer el ejercicio.

Ejercicios de estiramiento

Mantener 5-10 segundos • 3 series • 10 repeticiones



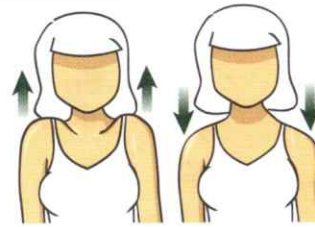
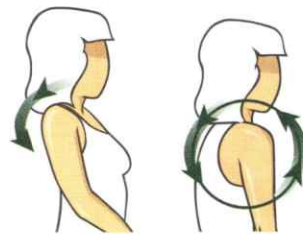
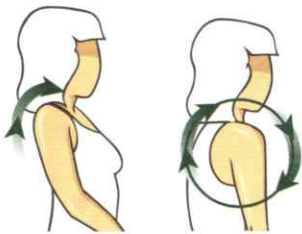
1 Mover la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.

2 Dejar caer suavemente la cabeza como si con la oreja derecha fuésemos a tocar el hombro (el hombro no debe elevarse). Igual en el lado izquierdo.

3 Inclinar la cabeza hacia el pecho, luego retroceder hasta la posición inicial y suavemente continuar hacia atrás, intentando mirar el techo.

Ejercicios de relajación

Hacer los movimientos durante 5-10 segundos • 3 series • 10 repeticiones



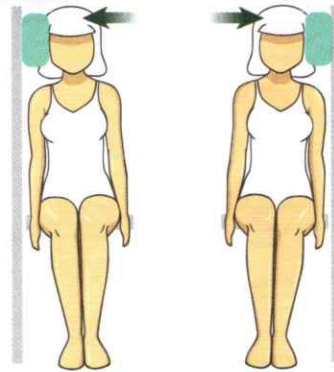
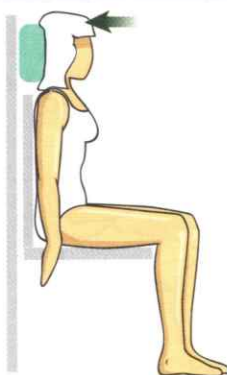
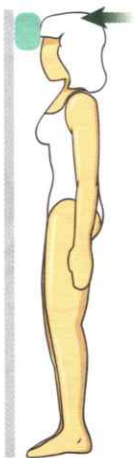
1 Sin el peso de los brazos, dibujar un círculo hacia adelante con los hombros. Primero el derecho, luego el izquierdo y luego los dos a la vez.

2 Igual que el ejercicio anterior, pero los hombros se mueven hacia atrás.

3 Subir los hombros hacia el techo y dejarlos caer lentamente hasta su posición inicial.

Ejercicios de potenciación (isométricos)

Mantener 5-10 segundos • 3 series • 10 repeticiones



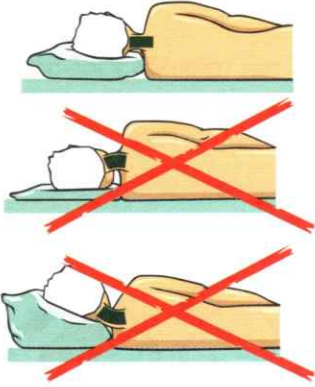
1 Con la barbilla ligeramente hacia el suelo, empujar con la cabeza hacia delante.

2 Con la barbilla ligeramente hacia el suelo, empujar la cabeza hacia atrás.

3 Con la barbilla ligeramente hacia el suelo, empujar intentando dirigir la oreja hacia el hombro.

Higiene postural *Cervical*

Tumbado



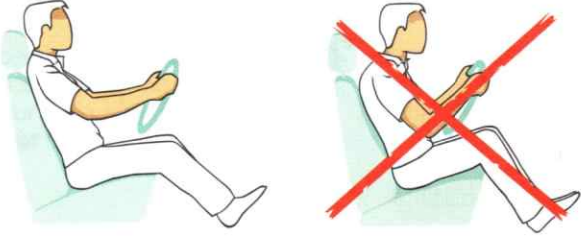
Descansando



Escribiendo o leyendo



Conduciendo



Hablando por el móvil



En la mesa de trabajo



Llevando peso



Sentado trabajando



Pequeños descansos

