

Ejercicios de Cervicales

Estos ejercicios van destinados a los dolores cervicales debidos a contracturas musculares, malas posturas y similares. Antes de realizarlos, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Deben realizarse despacio y sin forzar
- Debemos evitar los movimientos o ejercicios dolorosos
- A ser posible, calentar la zona antes, utilizando una manta eléctrica, bolsa de agua caliente o bolsa de semillas calentada al microondas
- En las fases de agudización (más dolor o dolor muy intenso), no realizarlos sin previa consulta a su Médico de Atención Primaria
- Iniciar los ejercicios realizando unas 5 repeticiones de cada ejercicio, aumentándolos de forma progresiva hasta alcanzar 15-20 repeticiones de cada ejercicio
- Los ejercicios, salvo el último, se realizarán estando sentado en una silla con respaldo y dejando las manos apoyadas sobre los muslos. No hacerlos de pie, ya que corremos el riesgo de marearnos

1) Giros laterales (Fig 1): Se gira la cabeza lentamente hacia un lado (A), manteniendo la postura máxima 5 segundos. Volvemos lentamente a la posición inicial y giramos la cabeza hacia el otro lado (B), manteniendo otros 5 segundos. Volver a la posición inicial.

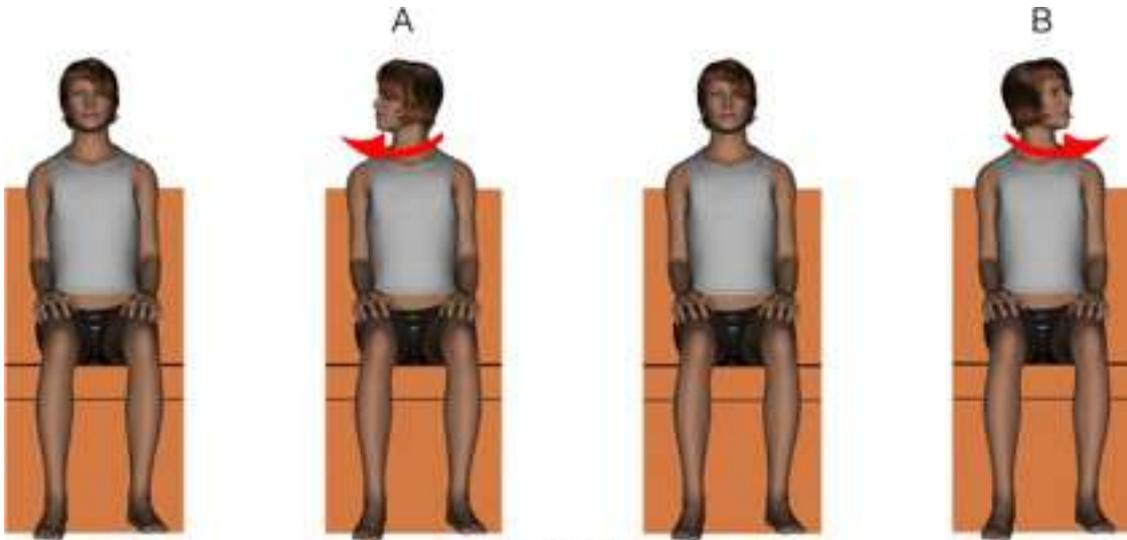


Fig. 1

2) Flexión lateral (Fig 2): Se inclina la cabeza hacia un lado, como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja, mantenemos la postura 5 segundos y volvemos lentamente a la posición inicial. Luego repetimos el mismo proceso hacia el otro lado. Volver a la posición inicial, descansar unos segundos y repetir.

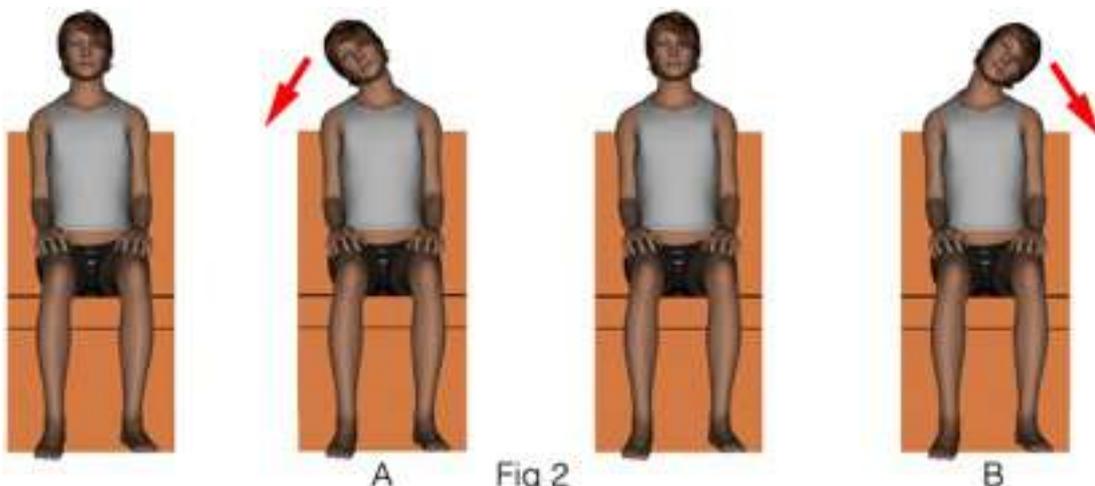


Fig 2

Ejercicios de Cervicales

3) Flexo-extensión (Fig 3): Se inclina la cabeza hacia atrás (como si quisiéramos mirar al techo (A)), mantenemos 5 segundos y posteriormente volvemos a la posición inicial. Seguimos con flexión de la cabeza (como para llevar la barbilla al pecho (B)), mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Descansar unos segundos y repetir.

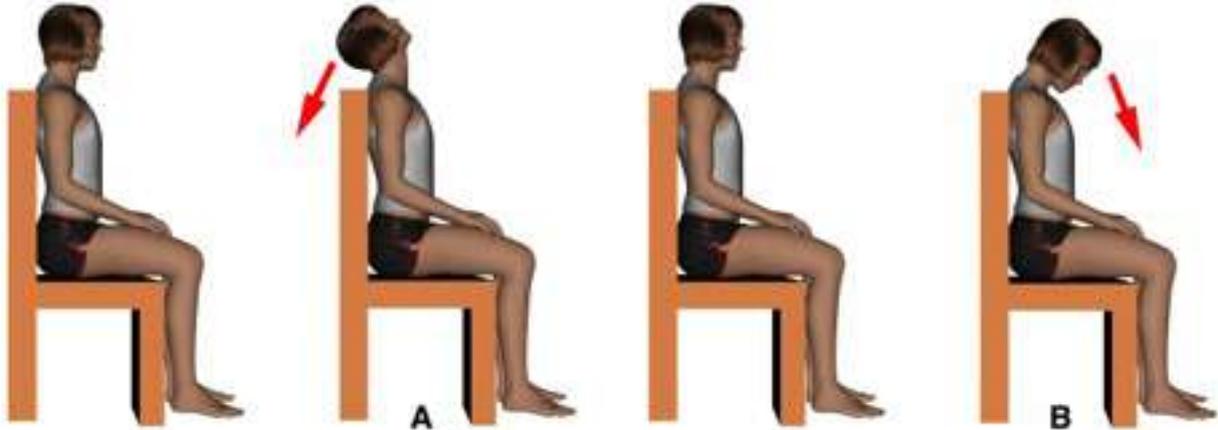


Fig 3

4) Hombros (Fig 4): Desde la misma posición de base, se suben los hombros todo lo que se pueda (A), mantener 5 segundos, bajar todo lo que se pueda (B), mantener otros 5 segundos. Volver a la posición de reposo, descansar unos segundos y repetir.

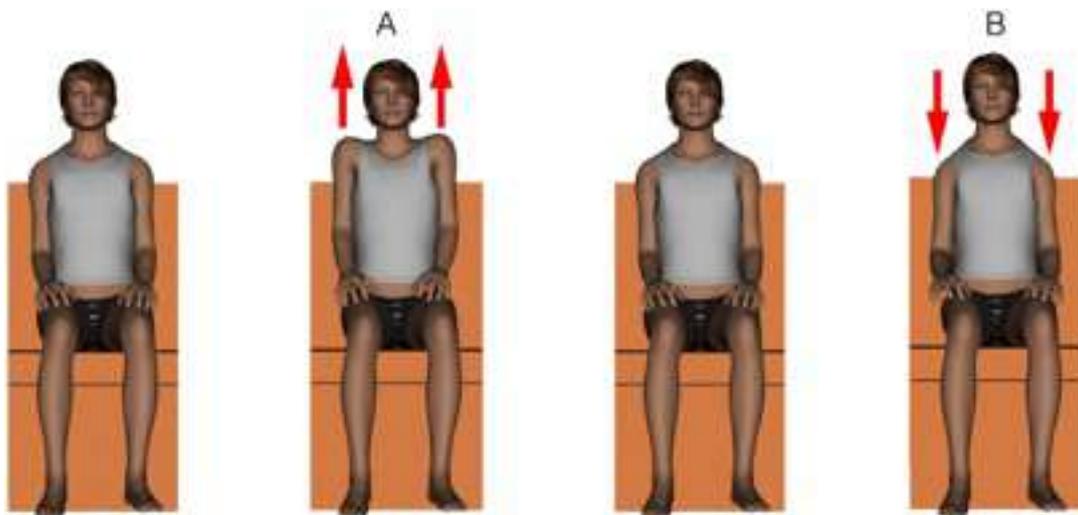


Fig. 4

5) Mariposa (Fig 5): Tumbado en la cama con las manos detrás de la cabeza (Fig. 5A), se dejan caer los brazos para intentar tocar la cama con los codos (Fig. 5B).

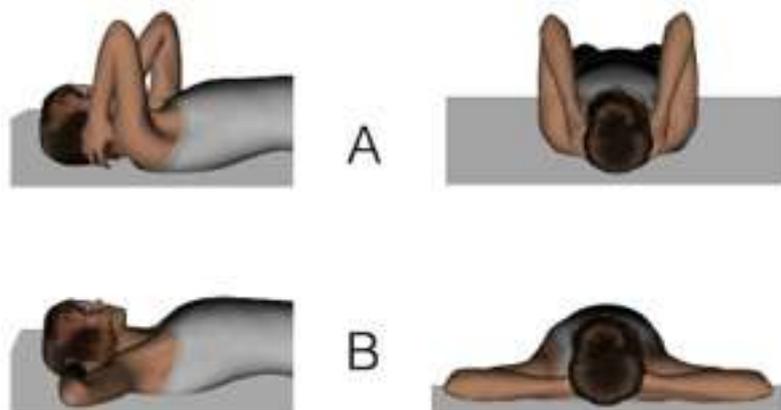


Fig.5