

Ejercicios para la RECUPERACION CERVICAL

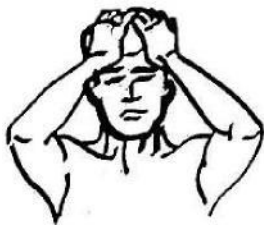
<https://drmartinezsaez.es/ejercicio/>

Realice los movimientos con lentitud, procurando realizarlos con exactitud, alcanzando las posiciones hasta donde le permita el dolor. Debe mantenerse relajado y concentrarse en el movimiento que realiza.

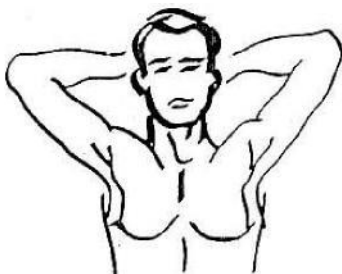
Realice los ejercicios 1 o 2 veces al día. Inicialmente realice series de 5 repeticiones de cada ejercicio, y cuando los haga con soltura aumente el número de repeticiones, pero no sea impaciente, y aumente lentamente el número de repeticiones. Si tras uno o dos días de realizar ejercicios presenta más dolor, disminuya el número de repeticiones.

Ejercicios Isométricos de Cuello

Además, para conservar la fuerza y evitar el dolor, haga los siguientes ejercicios 2 o 3 veces al día. No retenga la respiración y expulse el aire con un sonido "aaaaah" mientras se esfuerza durante el ejercicio. Mantenga la contracción contando hasta 10.



1. Apoye las dos manos contra la frente. Empuje con la cabeza sin moverla hacia la base de las palmas de las manos. Manténgase así unos instantes.



2. Coloque las dos manos detrás de la cabeza. Empuje con la cabeza hacia atrás contra las manos, haciendo fuerza con las mismas hacia delante, de forma que la cabeza no se mueva. Manténgase así durante unos instantes.



3. Ponga la mano derecha contra el lado derecho de la cabeza. Empuje fuertemente con la cabeza hacia la base de la palma sin dejar que se mueva. Manténgase así durante unos instantes.



4. Coloque la mano izquierda contra el lado izquierdo de la cabeza. Empuje con la cabeza contra la base de la palma sin dejar que se mueva. Manténgase así durante unos instantes.



5. Coloque la mano derecha contra la sien derecha. Trate de bajar la barbilla hasta el hombro derecho sin dejar que se mueva la cabeza. Manténgase así durante unos instantes.



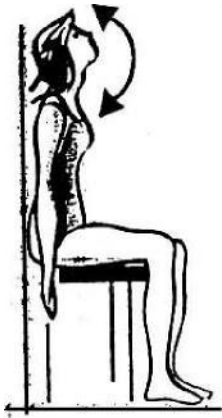
6. Ponga la mano izquierda contra la sien izquierda. Trate de bajar la barbilla hasta el hombro izquierdo sin que se mueva la cabeza. Manténgase así unos instantes.

7. Posición de pie frente a un rincón de una habitación. Brazos extendidos y manos

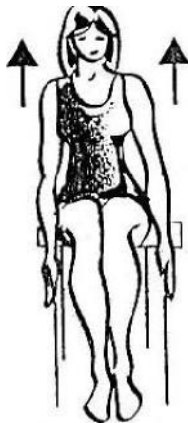


8. Partiendo de la anterior posición, inclinar el cuerpo hacia delante, flexionando los codos, sin mover los pies. Intentar tocar el rincón con la cara sin flexionar el cuello. Volver a la posición inicial. Repetir 5-10-15 ... veces, según se vaya mejorando.

Estiramientos cervicales y de cintura escapular



Posición sentada con la espalda contra la pared y la cabeza extendida y en contacto con dicha pared. Realizar movimientos de deslizamiento hacia arriba (extensión) y hacia abajo (flexión), hasta tocar el pecho con la barbilla.



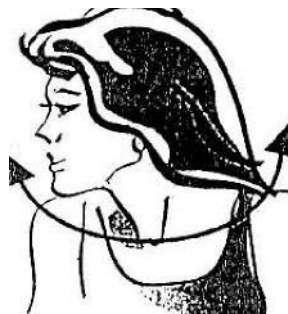
Posición de pie o sentada. Brazos a lo largo del cuerpo. Elevación de los hombros, sin mover la cabeza. Volver a la posición inicial.



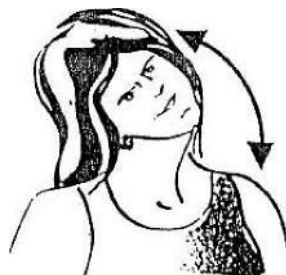
Flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho formando "papada".



Extensión máxima de la cabeza.



Giro de la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue a tomar contacto con el hombro correspondiente.



Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.



Giros de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Repetir el ejercicio en el sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud para impedir posibles mareos.



Posición de pie o sentada. Brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.



Dirigir los codos hacia atrás al máximo, intentando unir los omóplatos. Volver a la posición de partida.

Recuerde: Debe aumentar el número de repeticiones gradualmente, conforme se sienta capaz de aumentar su entrenamiento. Primero realice estiramientos, luego caliente la musculatura realizando ejercicios isométricos, y termine repitiendo los estiramientos cervicocapulares.