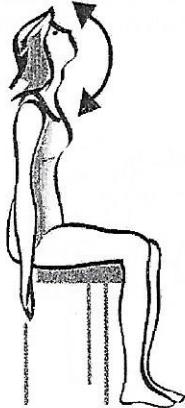




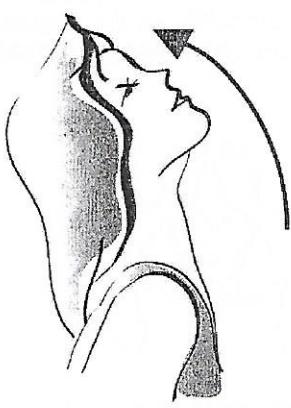
### COLUMNA CERVICAL



1

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), con la boca cerrada, y hacia abajo (flexión), hasta tocar el pecho con la barbilla.

Repetir  veces. Durante  seg/min



4

Extensión máxima de la cabeza\*.

Repetir  veces. Durante  seg/min

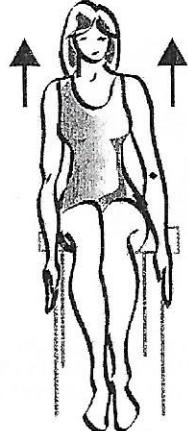


7

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.

Repetir  veces. Durante  seg/min

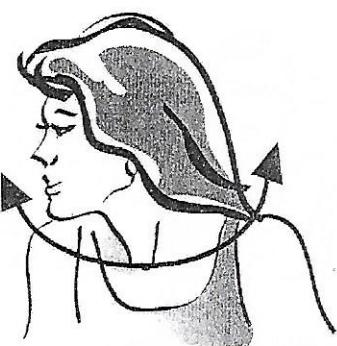
\*(NO REALIZARLOS EN CASO DE SUFRIR VÉRTIGOS O MAREOS. EJERCICIOS 3, 4, 5, 6 Y 7.)



2

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

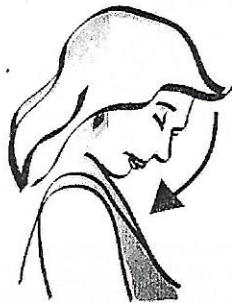
Repetir  veces. Durante  seg/min



5

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

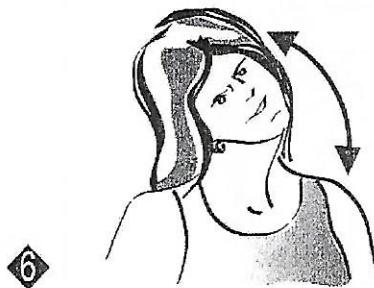
Repetir  veces. Durante  seg/min



3

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

Repetir  veces. Durante  seg/min



6

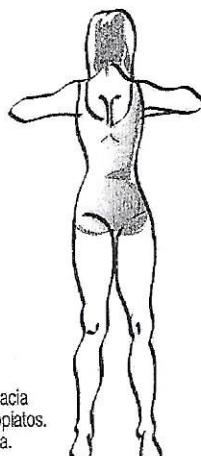
Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente\*.

Repetir  veces. Durante  seg/min



8

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



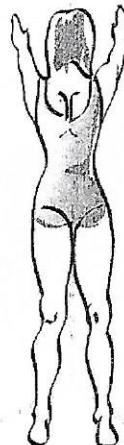
9

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

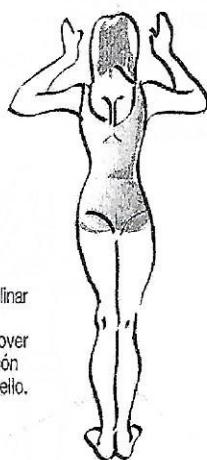
Repetir  veces. Durante  seg/min



## COLUMNA CERVICAL



Posición de pie frente a un rincón de una habitación. Brazos extendidos y manos apoyadas en las paredes.



Partiendo de esta 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  veces.  
Durante  seg/min

### Observaciones:

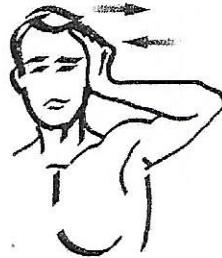
## Ejercicios isométricos de cuello

Además, para conservar la fuerza y evitar el dolor haga los siguientes ejercicios 2-3 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.



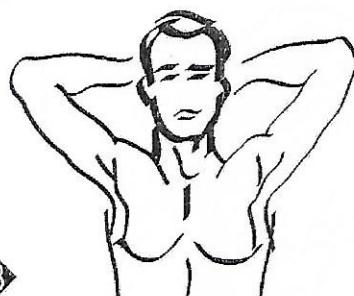
Apoye las dos manos contra la frente. Empuje con la cabeza sin moverla hacia la base de las palmas de las manos. Manténgase así unos instantes.

Repetir  veces. Durante  seg/min



b) 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.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



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.

Repetir  veces. Durante  seg/min



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

Repetir  veces Durante  seg/min



a) 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.

Repetir  veces. Durante  seg/min



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

Repetir  veces. Durante  seg/min.