



EJERCICIOS PARA COLUMNA CERVICAL

RECOMENDACIONES:

- Realice los ejercicios en un ambiente tranquilo.
- Tome el tiempo suficiente para terminar la rutina sin presiones, cada sesión toma 15-20 minutos.
- Los ejercicios deben ser completos, lentos, rítmicos, concéntrese en la movilidad de sus articulaciones y su fuerza muscular, los ejercicios deben ser tolerados con comodidad y NO deben ser dolorosos.
- Las repeticiones deben ser progresivas y a tolerancia del paciente.
- Realice estos ejercicios de 5 a 6 veces por semana, recuerde que su participación es esencial para su propia recuperación.
- Después de 8 a 15 días retome las actividades físicas de su preferencia o inicie un programa de ejercicio aeróbico, realizando como calentamiento y enfriamiento esta rutina de ejercicios.
- Lleve un registro de su rutina de ejercicios, anotando nuevos logros, mejoría, dolor o molestias que los ejercicios le ocasionen.

Inicie con ____ repeticiones de cada ejercicio, ____ veces por día, durante ____ semanas.

Posteriormente continúe con su actividad física previa en ____ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

Recomendaciones: Antes de iniciar los ejercicios coloque una compresa caliente 15 minutos en: _____.

- ☐ Flexión - Extensión de cuello: Elevar la barbilla y descenderla lentamente, fijando la mirada en un punto fijo frente a usted, durante todo el recorrido.



- ☐ Rotación del cuello: Desplazar la barbilla hacia los lados, alternando ambos, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo frente a usted.



- ☐ Flexión lateral del cuello: Acerque su oreja al hombro del lado correspondiente, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo frente a usted.



- ☐ Extensión del cuello: Dirija su cabeza hacia atrás, elevando la barbilla, de forma que la cabeza toque una pared, manteniendo con una tensión suave durante 3 a 5 segundos.



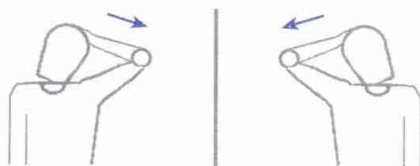
- ☐ Flexión del cuello: Dirija su cabeza hacia delante, bajando la barbilla intentando tocar su pecho, manteniendo una tensión suave durante 3 a 5 segundos.



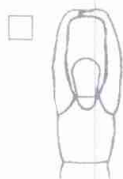
- ☐ Ejercicios contra resistencia: Coloque la palma de su mano sobre la frente y empuje la mano contra la frente, de forma que no haya desplazamiento de la cabeza. Mantenga esta tensión durante 4-5 segundos. Primero en la frente, luego por arriba de su oreja derecha, continúe por arriba de la oreja izquierda y finalice con la palma de la mano en la nuca.



- ☐ Ejercicios de estiramiento: Colocar la mano, encima de la cabeza, intentando llegar lo más lejos posible al lado contrario, tome su cabeza y llévela hacia el lado del brazo que hala su cabeza, manteniendo esta tensión durante 3 a 4 segundos. Primero hacia el lado derecho y continúe hacia el lado izquierdo.



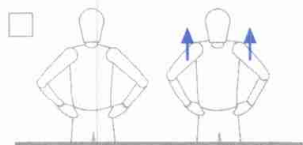
- ☐ Realice estos movimientos durante 15 segundos para mejorar la circulación y liberar la tensión muscular después de permanecer tiempo prolongado sentado o en el trabajo.



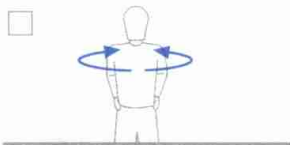
Con cada brazo

De cada lado

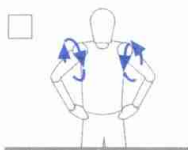
Movimientos de los hombros con la mano en la cintura y en la nuca, repetir 15 veces.



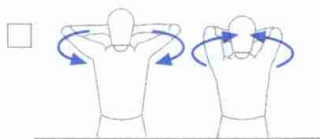
Elevación de hombros



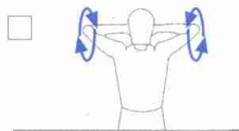
Atrás-adelante
Mover los codos



Giros ambos sentidos



Abriendo y cerrando



Círculos ambos sentidos

- ☐ Para sentarse procure una silla de altura adecuada para sus pies, y si está trabajando sentado evite doblar el cuerpo.



- ☐ Utilice una almohada que mantenga su cuello en posición neutra, evite dormir boca abajo.



MEDICAVIAL, S.A. de C.V.

Av. Álvaro Obregón 121, Piso 10, Col. Roma,
Del. Cuahutémoc, México, Distrito Federal, 06700.

info@medicavial.com.mx

Tel.: +52 (55) 5514 4700

www.medicavial.com.mx

Quejas o sugerencias: 01-800-3medica(01-800-3633422)