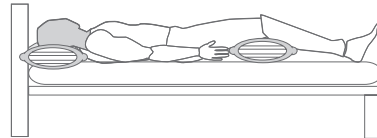
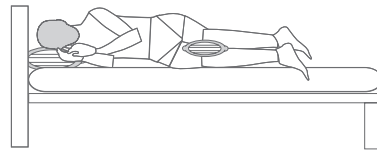


Posturas para dormir:

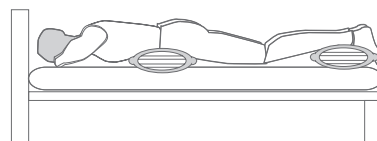
- Boca arriba, con una almohada bajo las rodillas y otra bajo la cabeza.



- Del lado, con una almohada en medio de las piernas, ligeramente flexionadas.



- Boca abajo, con una almohada debajo del abdomen y otra debajo de los tobillos.



Nota: Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención de rehabilitación en domicilio y mejorar:

2 LA FUNCIONALIDAD DEL CUELLO

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su cuello y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

Observaciones

Importante

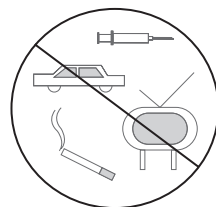
Cada persona tiene diferente respuesta al ejercicio, dependiendo de su condición física.

Recuerde que la actividad física se debe realizar en forma lenta, progresiva y a tolerancia, sin llegar a la fatiga.

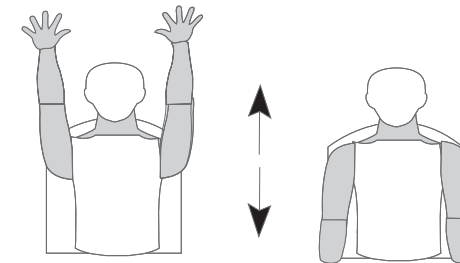
Si durante el ejercicio presenta uno o más síntomas como mareo, náuseas, falta de aire, palpitaciones intensas o malestar general, hay que suspender la actividad y consultar a su médico.

Recomendaciones:

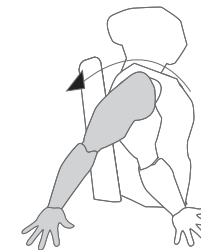
- Repetir cada ejercicio 10 veces, 3 veces al día, mínimo 3 veces por semana.
- En cuanto sienta mejoría, no suspenda la rutina de ejercicio. Debe incorporarla una vez al día como parte de su vida diaria.
- Mantener la espalda recta durante las actividades cotidianas y la rutina de ejercicios.
- Si durante el ejercicio presenta incremento importante de dolor y/o inflamación en la zona lesionada, hay que suspender el ejercicio y consultar a su médico.
- Realizar actividades como caminar o nadar son muy benéficas.
- Utilizar calzado cómodo, con buen ajuste en el talón. No usar sandalias o pantuflas.
- Las mujeres no deben usar zapatos con tacón de más de 5 cm de alto.
- Tomar agua antes y después del ejercicio.
- No fumar, no consumir drogas o alcohol.
- Disminuir las horas de ver televisión y aumentar progresivamente la actividad física.



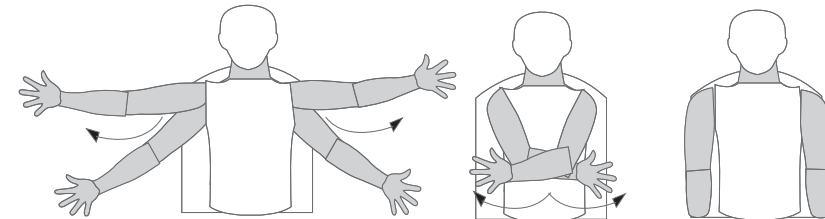
- Levantar los brazos rectos hacia el frente, por encima de la cabeza y regresar a la posición inicial.



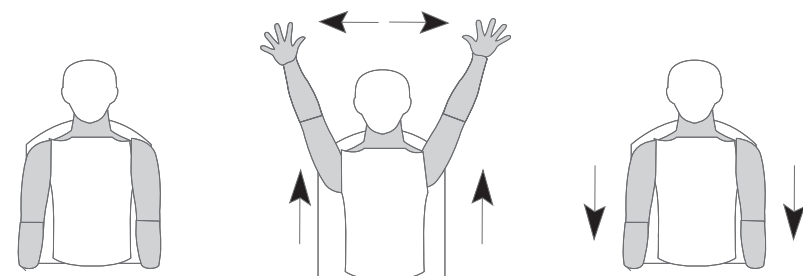
- Llevar los brazos hacia atrás.



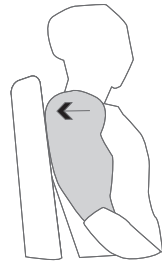
- Abrir los brazos a la altura de los hombros, llevarlos hacia el frente, cruzándolos, a fin de hacer un abrazo y regresar a la posición inicial.



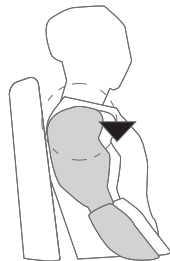
- Abrir los brazos, levantarlos por encima de la cabeza y regresar a la posición inicial.



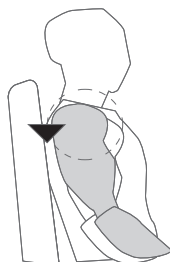
- Dirigir los hombros hacia atrás.



- Realizar círculos hacia el frente.



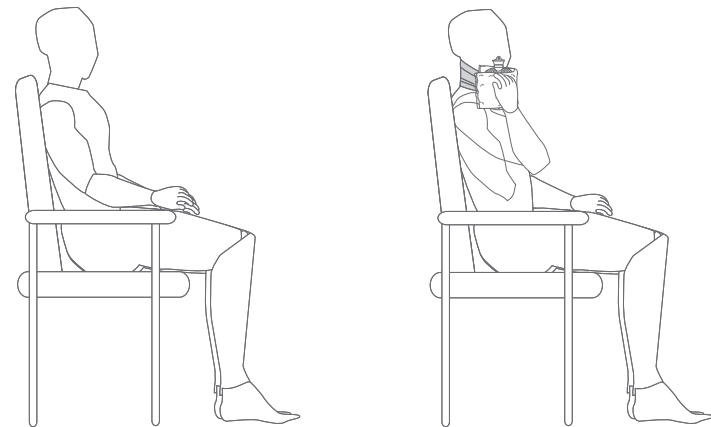
- Realizar círculos hacia atrás.



Aplicación de calor

La posición recomendada para su aplicación es sentado(a), con la espalda recta, los pies apoyados sobre el suelo y los brazos relajados, descansando sobre una almohada o descansabrazos.

Antes de iniciar con su rutina de ejercicios se sugiere aplicar calor durante 20 minutos, colocando sobre la zona dolorosa una bolsa para agua caliente, compresa de gel o cojín eléctrico, envueltos en una toalla de algodón para regular el paso de calor.



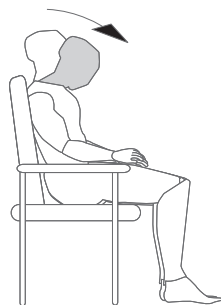
El calor debe ser agradable.

Hay que tener especial cuidado con niños, adultos mayores o personas que tengan alteraciones sensitivas, para evitar quemaduras.

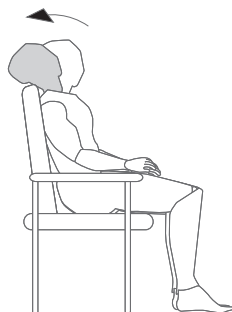
Rutina de Ejercicios

Sentado(a), con la espalda recta, apoyada sobre el respaldo de una silla, y la planta de los pies sobre el suelo:

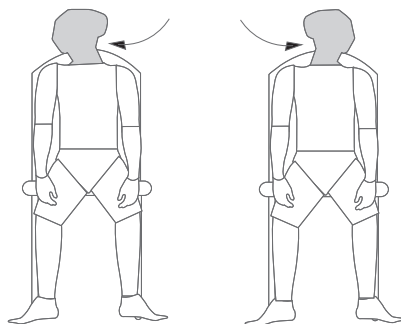
- Mover la cabeza hacia abajo, dirigiendo la mirada hacia el suelo.



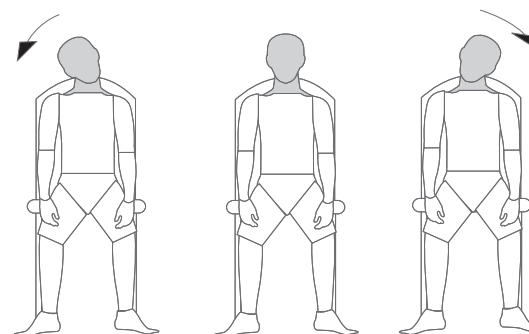
- Dirigir la cabeza hacia arriba y la mirada hacia el techo.



- Girar la cabeza hacia la derecha y después hacia la izquierda.



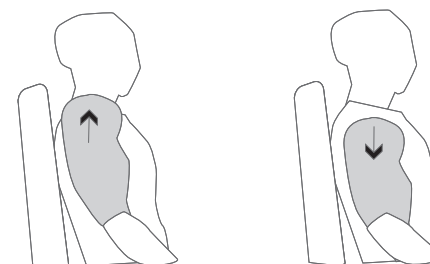
- Mover la cabeza, dirigiendo la oreja hacia el hombro; primero hacia el lado derecho y después hacia el izquierdo.



Movimientos de hombros:

Sentado(a) con las manos en la cintura:

- Llevar ambos hombros hacia arriba y luego bajarlos.



- Dirigir los hombros hacia el frente.

