

CONSEJOS PARA CUIDAR LA COLUMNA CERVICAL



1. Evitar posturas de flexión o rotación del cuello durante un tiempo prolongado, como por ejemplo: leer o estudiar con el libro apoyado en una mesa. Se pueden evitar lesiones leyendo en asientos con reposabrazos o poniendo los libros en un atril en la mesa.



2. Elevar el ordenador o la televisión para que quede la pantalla a la altura de los ojos y situado. La cabeza y el cuello deben estar lo mas recto posible, el tronco erguido. El teclado cerca de las manos y manteniendo un ángulo de codo y rodillas de 90 °



3. Dormir en un colchón firme, aunque no rígido. Usar almohadas blandas y delgadas, de unos 20cm. de diámetro, aplastadas en el medio. La mejor postura para dormir es boca arriba o de lado, evitando dormir boca abajo.

TABLA DE EJERCICIOS PARA LA COLUMNA CERVICAL

Estos ejercicios están destinados a movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, contribuyendo con la relajación de la musculatura de la nuca y de la cintura escapular. Los ejercicios pueden realizarse sentado en un taburete y mirándose hacia un espejo, para controlar mejor su ejecución.



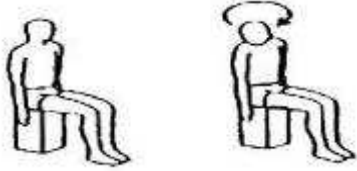
Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza hacia atrás. Repetir 10 veces en ambos sentidos.



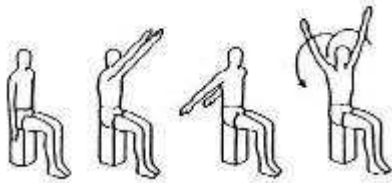
Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente durante todo el tiempo). Repetir 10 veces en ambos sentidos.



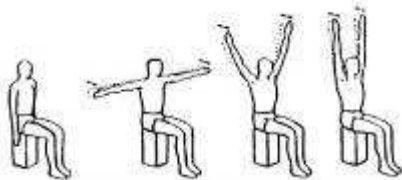
Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro). Repetir 10 veces en ambos sentidos.



Ejecutar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos. Repetir 5 veces en ambos sentidos, hacer una pausa entre un sentido y otro.



Balancear los brazos hacia adelante, hacia arriba y hacia atrás, efectuando círculos, los círculos se efectúan en sentido de las manillas del reloj y luego al contrario. Repetir 10 veces en ambos sentidos.



Ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros. Desplazar enérgicamente los brazos extendidos hacia arriba y luego volver otra vez a brazos verticales. Repetir este ejercicio 10 veces.