

## AREA 1



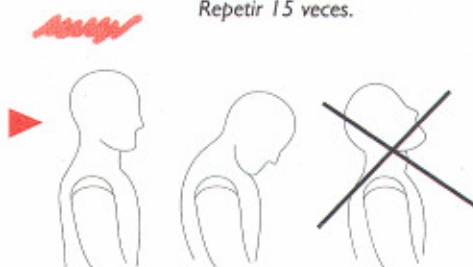
## Columna cervical

**1. POSICION:**

Sentado con las piernas separadas  
apSentado o de pie.

Con la cabeza alineada con los  
hombros, flexione el cuello hacia adelante hasta  
que la barbilla toque el pecho. No lleve la cabeza  
hacia atrás.

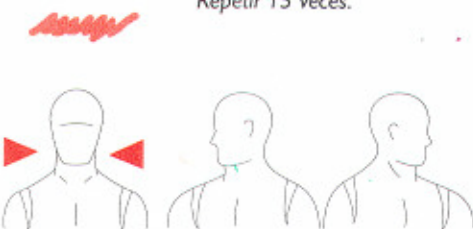
Repetir 15 veces.

**2. POSICION:**

Sentado o de pie.

Con la cabeza alineada con los  
hombros. Gire la cabeza hacia ambos lados,  
llevando la mirada hacia un lado y otro por  
encima de los hombros.

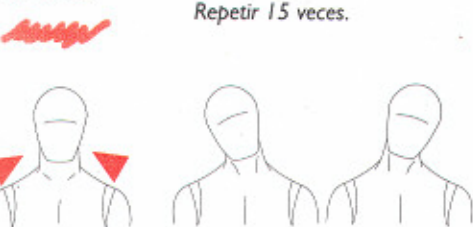
Repetir 15 veces.

**3. POSICION:**

Sentado o de pie.

Con la cabeza alineada con los  
hombros. Flexión lateral del cuello, tratando de  
tocar el hombro con la oreja, sin subir los  
hombros.

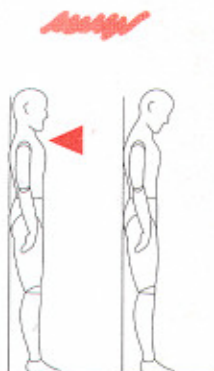
Repetir 15 veces.

**4. POSICION:**

De pie.

La espalda y la  
cabeza pegados a la pared,  
pies ligeramente separados  
de la misma. Sin despegar  
la cabeza de la pared, trate  
de mirar la punta de sus  
pies hasta sentir  
estiramiento de los  
músculos de la parte  
posterior del cuello.

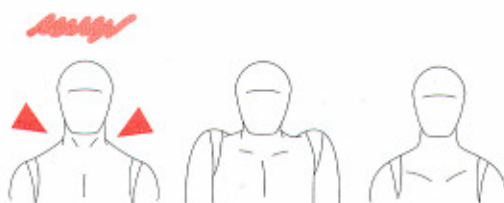
Repetir 15 veces.

**5. POSICION:**

De pie.

Con los brazos relajados a los lados del  
cuerpo, suba los hombros; manténgalos arriba 5  
segundos y suéltelos.

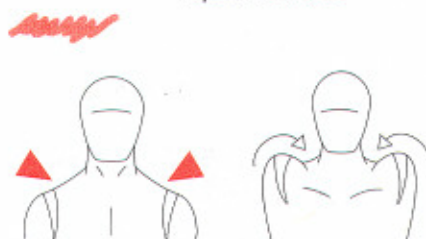
Repetir 15 veces.

**6. POSICION:**

De pie.

Con los brazos relajados a los lados del  
cuerpo, haga con los hombros círculos hacia el  
frente.

Repetir 15 veces.

**7. POSICION:** De pie.

Con los brazos relajados a los lados  
del cuerpo, haga con los hombros círculos hacia  
atrás.

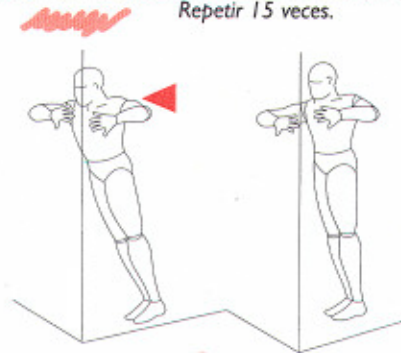
Repetir 15 veces.

**8. POSICION:**

De pie frente a un rincón.

Apoye los antebrazos en las  
paredes, con los puños a la altura de los  
hombros y ligeramente más abiertos que el  
ancho de sus hombros, pies separados de la  
pared 30 cm aproximadamente. Inclina el  
cuerpo hacia adelante intentando tocar el  
rincón con la cara sin flexionar el cuello.

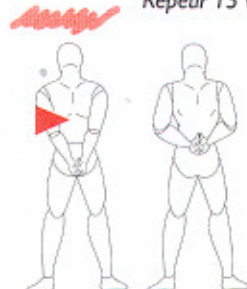
Repetir 15 veces.

**9. POSICION:**

De pie.

Entrelace sus manos atrás de la cintura,  
despegue los brazos (con los codos estirados)  
de la espalda intentando unir los omóplatos, sin  
inclinarse el cuerpo hacia adelante.

Repetir 15 veces.



# Objetivo de cada ejercicio (Médico)

## AREA 1

### Columna cervical

1. Estiramiento de los músculos de la parte posterior del cuello.  
Movilización de la columna cervical
2. Movilización y fortalecimiento de columna cervical.  
Movilización de Músculo esternocleidomastoideo.
3. Movilización y fortalecimiento de columna cervical.  
Estiramiento de músculo esternocleidomastoideo.
4. Estiramiento de músculo trapecio y posteriores del cuello.
5. Movilización y relajación de músculos y articulaciones de la cintura escapular.
6. Movilización y fortalecimiento de cintura escapular y trapecio.
7. Movilización y fortalecimiento de cintura escapular y trapecio.
8. Estiramiento de músculos pectoral mayor, pectoral menor y deltoides.
9. Estiramiento de pectoral mayor, pectoral menor, deltoides, redondo mayor y coracobraquial.

### BIBLIOGRAFIA

1. Licht S., (1983), Artritis y fisioterapia, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
2. Trombly CA, (1990), Terapia ocupacional para enfermos incapacitados físicamente, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
3. Kisner C., (1990), Therapeutic Exercise: fundations and techniques, 2a. edición, F.A. Davis, USA.
4. Kottke, et al (1990), Krusen medicina física y rehabilitación, 3a. edición, Editorial Panamericana, Argentina.
5. Morán CH., (1990), Fisioterapia de la mano, Ed. Jims, Barcelona España.
6. Downie P., (1987), Cash kinesiología en ortopedia y reumatología, 2a. edición, Ed. Panamericana, Argentina.
7. Delisa J., (1988), Rehabilitation medicine, J.B. Lippincot, USA.

**FISIOTERAPEUTA: MA. CRISTINA PEREZNEGRON  
ALANIS**