

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA LA COLUMNA CERVICAL

NORMAS GENERALES

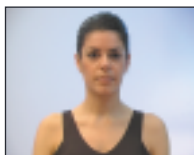
- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.



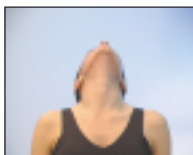
NORMAS PARA LOS EJERCICIOS ISOTÓNICOS PARA LA COLUMNA CERVICAL

- > La posición de partida para realizar todos los ejercicios isotónicos cervicales es: paciente sentado en silla sin brazos, manteniendo la espalda recta.
- > Realizar los ejercicios suave y lentamente.
- > Si un ejercicio provoca dolor y éste persiste y/o aumenta durante los primeros días, dejar de hacerlo y consultar.
- > Evitar los movimientos que produzcan dolor.
- > Nº de repeticiones: 5-10 cada ejercicio. Aumentando progresivamente según tolerancia hasta 30 repeticiones.
- > Respiración lenta, tomando aire por la nariz y soplando por la boca.

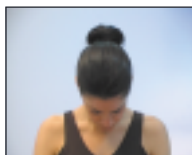
1



2



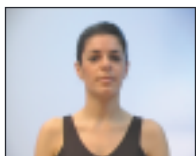
3



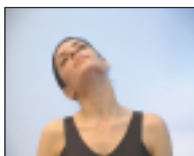
FLEXO-EXTENSIÓN CUELLO

- A)** Extensión de cabeza hacia atrás, inspirando el aire por la nariz.
- B)** Flexión de cabeza hacia abajo, bajando el mentón al pecho, soplando el aire lentamente.

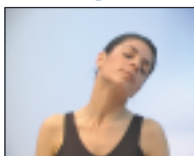
1



2



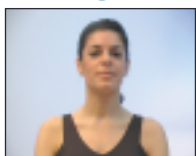
3



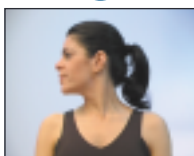
GIRO (ROTACIÓN) DE LA CABEZA

Girar la cabeza lentamente: la mitad de las repeticiones hacia la derecha y la otra mitad hacia la izquierda.

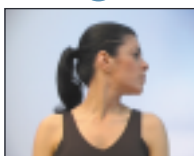
1



2



3



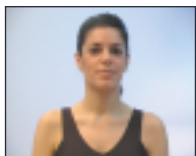
ROTACIÓN LATERAL DEL CUELLO

A) Girar la cabeza hacia la derecha, intentando dirigir el mentón hacia el hombro derecho (inspirar).

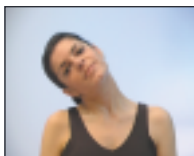
B) Volver a la posición de partida (espirar).

C) Girar la cabeza a la izquierda, intentando dirigir el mentón hacia el hombro izquierdo (inspirar).

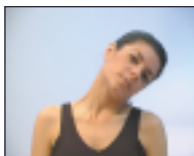
1



2



3

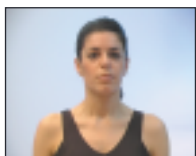


FLEXIÓN LATERAL DEL CUELLO

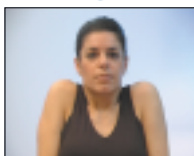
A) Inclinación de la cabeza hacia ambos lados, dirigiendo la oreja hacia el hombro correspondiente.

B) Inclinación derecha (inspirar) + Posición partida (espirar) + Inclinación izquierda (inspirar).

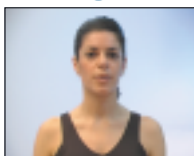
1



2

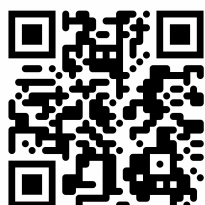


3

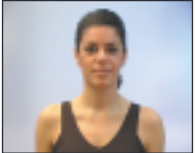


ELEVACIÓN DE HOMBROS

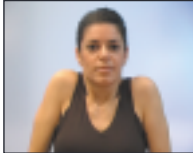
Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos.



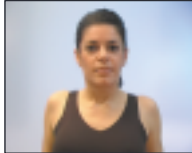
1



2



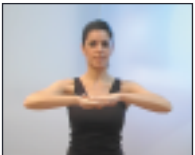
3



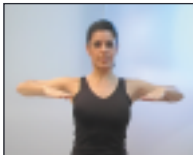
GIRO DE HOMBROS

Igual que el anterior, girando los hombros: la mitad de repeticiones hacia delante y la otra mitad hacia atrás.

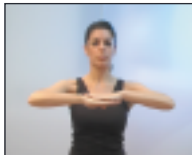
1



2



3



EXTENSIÓN DE HOMBROS

A) Elevación de brazos a la altura del pecho, con codos flexionados.

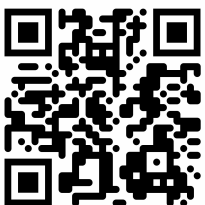
B) Llevar los codos hacia atrás (inspirar), aguantar unos segundos y volver a la posición inicial, soplando.

NORMAS PARA LOS EJERCICIOS ISOMÉTRICOS PARA LA COLUMNA CERVICAL

- > La posición de partida para realizar todos los ejercicios isométricos cervicales es Paciente de pie, junto a una pared.
- > Utilizar un cojín.
- > Realizar los ejercicios suave y lentamente.
- > Si un ejercicio provoca dolor y éste persiste y/o aumenta durante los primeros días, dejar de hacerlo y consultar.
- > Evitar los movimientos que produzcan dolor.
- > Nº de repeticiones: 5-10 cada ejercicio. Aumentando progresivamente según tolerancia hasta 30 repeticiones.

>

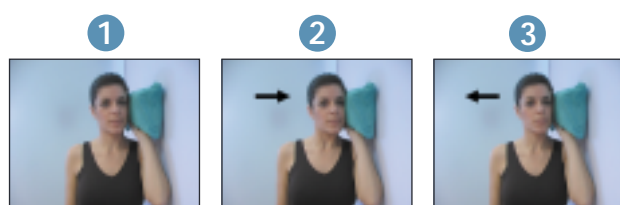
Respiración lenta, tomando aire por la nariz y soplando por la boca.





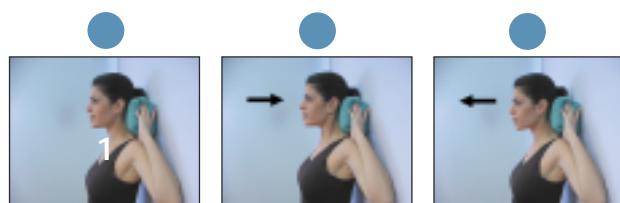
FRONTAL

- A) Paciente de frente a una pared.
- B) Colocar entre la frente y la pared un cojín suficiente para mantener el cuello recto.
- C) El ejercicio consiste en apretar el cojín con la frente durante unos segundos (inspirar) y relajar (espirar).



LATERAL

- A) Paciente de lado, apoyando un hombro en la pared.
- B) Colocar el cojín entre la oreja y la pared, suficiente para que el cuello esté recto.
- C) El ejercicio consiste en apretar con la cara durante unos segundos (inspirar) y relajar (espirar).
- D) Repetir el ejercicio con el otro lado.



POSTERIOR

- A) Paciente de espaldas a una pared.
- B) Colocar entre la parte posterior de la cabeza y la pared un cojín suficiente para mantener el cuello recto.
- C) El ejercicio consiste en apretar el cojín durante unos segundos (inspirar) y relajar (espirar).

