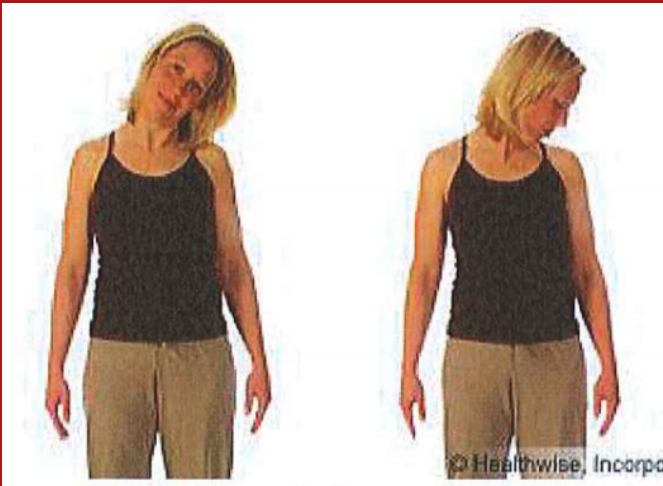


de Cuello

Aquí hay ejemplos de cómo aliviar la tensión en el cuello. Deje de hacer ejercicio si comienza a sentir dolor. Su médico le dirá cuándo comenzar y qué ejercicios funcionan mejor para usted. Siga el código QR para ver videos que te guiarán a través de estos ejercicios.



Estiramiento de la escápula del elevador



Estiramiento trapecio superior



Rotacion de Cuello



Pliegue de la barbilla

