

columna cervical

EJERCICIOS

Estos ejercicios deben realizarse con delicadeza y suspenderse si provocan un incremento del dolor, en tal caso debe consultar nuevamente al Dr. Gerardo López ó su Terapeuta.

Acostado sobre una superficie dura y con las piernas flexionadas. Repita cada ejercicio las veces que el médico le indique.

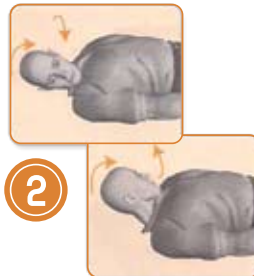
1



Aproximación del mentón al pecho

Ponga su mentón en el pecho y sin despegarlo permanezca unos segundos. Vuelva a su posición original.

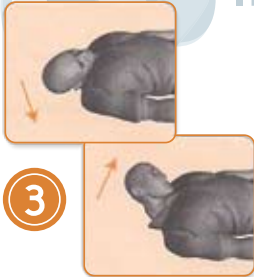
2



Rotación de la cabeza hacia los lados

Ponga su mentón en el pecho y sin despegarlo lleve su cabeza a la derecha, centro, izquierda, centro y posición original.

3



Inclinación de la cabeza hacia los lados

Ponga su mentón en el pecho y sin despegarlo lleve su oreja derecha al hombro. Vuelva al centro y después lleve su oreja izquierda al hombro, regrese al centro y vuelva a su posición inicial. Descanse.

4



Extensión de ambos brazos

Ponga su mentón en el pecho y sin despegarlo, lleve sus brazos extendidos y paralelos por encima de su cabeza y cuando los devuelva a su posición original, simultáneamente despegue el mentón del pecho y descanse.

columna cervical

EJERCICIOS

5



Extensión alterna de brazos

Ponga su mentón en el pecho y sin despegarlo, lleve su brazo derecho extendido por encima de su cabeza y cuando lo devuelva a su posición original, simultáneamente despegue el mentón del pecho y descanse.

Altere el ejercicio con el brazo izquierdo. En la posición sentada, repita cada ejercicio las veces que el médico le indique.

6



Estrujar los hombros

Desplace ambos hombros hacia atrás para aproximar los omóplatos y sosténgalos por cerca de tres segundos.

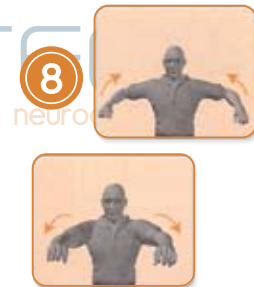
7



Levantar hacia adelante los hombros

Levante suavemente los hombros y apriételes hacia adelante, sosténgalos unos segundos, relaje y vuelva a su posición original.

8



Remar sentado

Con los brazos separados de las axilas, échelos hacia atrás y delante, como si estuviera remando.