

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.

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.



GIRO (ROTACIÓN) DE LA CABEZA

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



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



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 (expirar) + Inclinación izquierda (inspirar).



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.



GIRO DE HOMBROS

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



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).

