

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECUPERARME DE CERVICALGIA?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

2 CONCEPTOS SOBRE LA CERVICALGIA

1. Se identifica con el dolor en el cuello.
2. Los síntomas más frecuentes son las contracturas musculares, pérdida de movilidad en cuello y hombros, dolor de cabeza, mareos y hormigueos en los dedos de las manos.

RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Realizar diariamente los ejercicios que le enseñó el kinesiólogo, como base indispensable de tratamiento. Si siente dolor, suspender los ejercicios y consultar al profesional.
- Al trabajar sentado frente a la computadora, adoptar una buena postura, dándole apoyo a la cintura.
- Evitar actividades que requieran elevar el brazo durante tiempo prolongado como colgar la ropa o limpiar alacenas.

La recuperación necesita de su intensa participación. Las últimas tendencias en el campo de la rehabilitación muestran grandes diferencias (mayor alivio, acortamiento de los tiempos de recuperación) en las personas que participan del tratamiento, siguiendo las indicaciones en tiempo y forma. Es decir, la cantidad de repeticiones y el modo preciso de realizar los ejercicios.

EJERCICIOS INDICADOS PARA LA CERVICALGIA



1. ACERCAR EL MENTÓN AL PECHO, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RELAJAR.

2. ACERCAR EL MENTÓN AL PECHO Y DESPEGAR LA CABEZA, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RELAJAR.



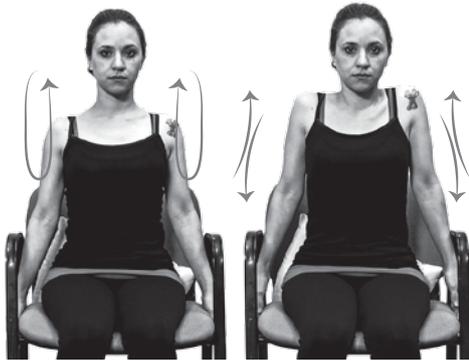
3. FLEXIONAR EL CUELLO ACERCANDO LA OREJA HACIA EL PECHO, VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL Y REPETIR AL OTRO LADO.



4. FLEXIONAR EL CUELLO ACERCANDO LA OREJA AL PECHO, AYUDAR CON EMPUJE SUAVE DE LA MANO, MANTENER 10 SEGUNDOS. REPETIR AL OTRO LADO.



5. ARQUEAR LA COLUMNA ELEVANDO LA FRENTE, LUEGO ENCORVAR HUNDIENDO LA ZONA ABDOMINAL, HASTA SENTARSE EN LOS TALONES.



6. ROTAR LOS HOMBROS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

7. DESCENDER LOS HOMBROS SUAVEMENTE, MANTENIENDO LA POSICIÓN ERGUIDA DE LA ESPALDA.



8. FLEXIONAR LOS CODOS Y ENTRELAZAR LOS DEDOS. ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA DELANTE SIMULTÁNEAMENTE CON FLEXIÓN DE CUELLO.



9. FLEXIONAR LOS CODOS Y ENTRELAZAR LOS DEDOS. ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA ARRIBA ESTIRANDO SIMULTÁNEAMENTE LA ESPALDA.



10. GIRAR EL CUERPO HACIA EL LADO CONTRARIO DEL BRAZO, EMPUJANDO EL HOMBRO HACIA DELANTE.

NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS?

Notas/Indicaciones complementarias
