

DR VEGA CUIEL

Especialista en traumatología y cirugía ortopédica

Cirujano de columna

Doctor en medicina y cirugía

EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

1. POSICIÓN INICIAL.

Sentado, con los brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente.



2. ROTACIONES DERECHA-IZQUIERDA.

Sentado, con los brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente.

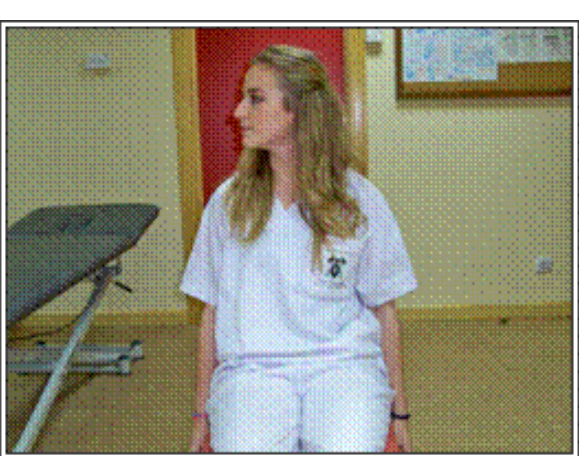
-Cogemos aire por la nariz.

-Soltamos el aire por la boca girando la cabeza hacia un lado.

-Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.

-Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro.

-Se realizarán 15 veces hacia cada lado.



3. LATERALIZACIONES.

Sentado, con los brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente.

- Cogemos aire por la nariz.
- Soltamos el aire por la boca llevando la oreja hacia el hombro del mismo lado.
- Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.
- Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro. (15 veces)



4. FLEXIÓN.

Sentado, con los brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente.

- Cogemos aire por la nariz.
- Soltamos el aire por la boca flexionando la cabeza hacia delante intentando llegar a tocar el pecho con la barbilla.
- Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.
- Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro.
- Se realizarán 15 veces.



5. ESTIRAMIENTOS LATERALES.

Sentado y mirando al frente.

- Cogemos aire por la nariz.
- Soltamos el aire por la boca llevando la oreja hacia el hombro ayudándonos de la mano del mismo lado.
- Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.
- Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro. (15 veces)



6. ESTIRAMIENTOS EN FLEXIÓN.

Sentado.

-Cogemos aire por la nariz.

-Soltamos el aire por la boca flexionando la cabeza hacia delante intentando llegar a tocar el pecho con la barbilla, ayudándonos de las manos que se colocarán en la parte posterior de nuestra cabeza con los dedos entrelazados.

-Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.

-Se realizarán 15 veces.



7. ESTIRAMIENTOS EN LIGERA ROTACIÓN.

Sentado.

-Cogemos aire por la nariz.

-Soltamos el aire por la boca girando la cabeza hacia un lado y flexionaremos el cuello ayudándonos de la mano del mismo lado.

-Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.

-Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro. (15 veces)



8. ESTIRAMIENTOS CERVICO-DORSALES.

Sentado.

- Cogemos aire por la nariz.
- Colocaremos cada mano en los hombros contrarios (mano derecha en el hombro izquierdo, mano izquierda en el hombro derecho).
- Soltamos el aire por la boca, flexionando el cuello y arqueando ligeramente nuestro tronco.
- Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.-Se realiza 15 veces.

9. MOVILIZACIONES DE HOMBROS (ELEVACIÓN- CIRCULOS).

Sentado, con los brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente.

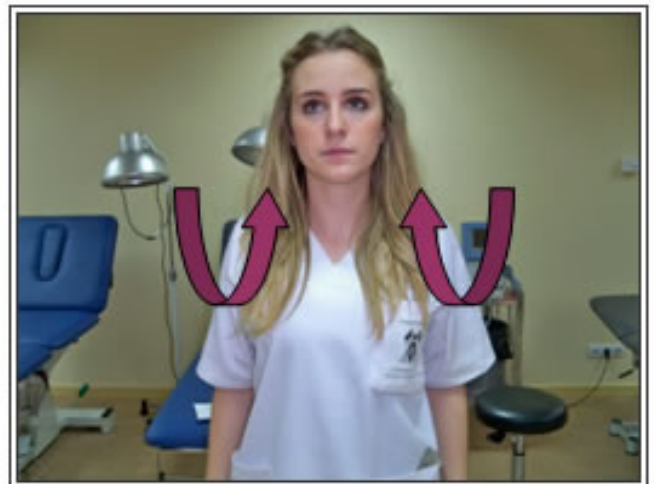
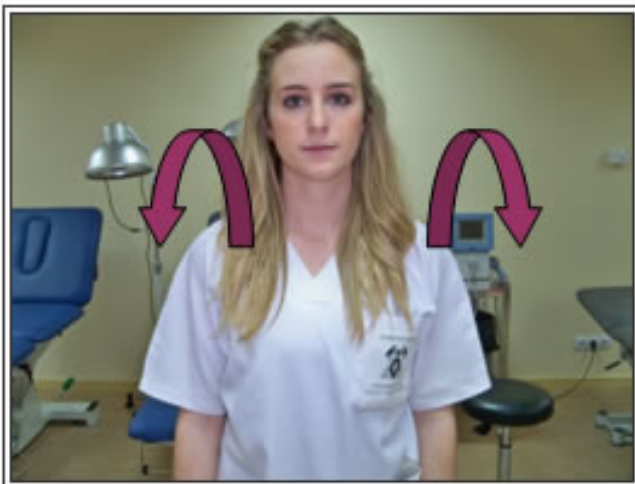
ELEVACIÓN DE HOMBROS

- Cogemos aire por la nariz mientras subimos los hombros hacia arriba.
- Mantenemos 3 segundos.

-Soltamos el aire por la boca relajando los hombros.

CÍRCULOS HACIA DELANTE-ATRÁS

- Moveremos hombros realizando círculos hacia delante.
- Moveremos los hombros realizando círculos hacia detrás.



10. ISOMÉTRICOS (FLEXORES-EXTENSORES-LATERALIZACIONES)

Sentado.

LATERALIZACIONES DERECHA-IZQUIERDA

- Cogemos aire por la nariz.
- Colocaremos la mano en la cabeza.

-Soltamos el aire por la boca intentando llevar la cabeza hacia donde tenemos la mano. (La cabeza no debe de moverse, la mano impide el movimiento).

-Mantenemos 5 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.

-Lo mismo con la otra mano.

EXTENSIÓN-FLEXIÓN

-Cogemos aire por la nariz.

-Colocaremos las manos en la parte posterior de la cabeza.

-Soltamos el aire por la boca intentando llevar la cabeza detrás, donde tenemos las manos. (La cabeza no debe de moverse, las manos impiden el movimiento).

-Mantenemos 5 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.

-Lo mismo con las manos por delante.



11. MOVILIZACIONES DE MIEMBROS SUPERIORES

1-Sentado con los brazos a los lados de la silla relajados y mirando al frente.

-Elevar los brazos al frente con las palmas de las manos mirándose, a la vez que cogemos el aire por la nariz.

-Subirlos hacia el techo.

-Bajarlos en forma de cruz, con las palmas de la mano mirándolas hacia arriba y soltando el aire por la boca.

-Se realizará 10 veces.



- 2-** Sentado con los brazos a los lados de la silla relajados y mirando al frente.
-Llevar los brazos hacia atrás con las palmas de las manos hacia fuera a la vez que cogemos aire por la nariz.
-Terminar abrazándose con flexión de cuello a la vez que expulsamos el aire.
-Se realizará 10 veces.



12. ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE POSTERIOR DEL BRAZO (TRICEPS).

Sentado o de pie.

- Pasar por encima de la cabeza el brazo hacia la espalda y ejercer una fuerza hacia el hombro contrario con el otro brazo.
- Mantener esta posición durante 6 segundos.
- Repetir 10 veces y después con el otro brazo.



13. ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE ANTERIOR DEL BRAZO (BÍCEPS).

Sentado o de pie.

- Llevar el brazo hacia atrás, con el codo extendido y ejercer con el otro brazo una fuerza hacia arriba.
- Mantener 6 segundos.
- Repetir 10 veces y cambiar de brazo.



14. ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO.

Sentado o de pie.

- Llevar el brazo hacia delante y ejercer con el otro brazo una fuerza hacia el hombro contrario.
- Mantener la posición 6 segundos.
- Repetir 10 veces y cambiar de brazo.



15. AUTOMASAJE CERVICAL.

- De pie, con los brazos entrecruzados en el pecho y de espaldas a la pared.
- Colocar una pelota de tenis entre la zona cervical y la pared.
 - Masajear en forma de círculos, hacia los lados y de arriba abajo.
 - Realizarlos durante 10 minutos.



16. AUTOMASAJE CERVICAL EN EL PUNTO DE DOLOR.

- De pie frente a una pared, con una pierna por delante de la otra y brazos relajados.
- Colocar una pelota de tenis en el punto de dolor.
 - Presionar el punto de dolor hasta que el paciente note analgesia.
 - Realizar en todos los puntos dolorosos cervicales 5 veces cada uno.

