

EJERCICIOS PARA DOLOR DE CERVICALES

Los estiramientos son tensiones mantenidas sobre los músculos en el sentido contrario a su contracción. La finalidad primordial del estiramiento es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso para lograr reducir la tensión muscular que se genera cada vez que realizamos una actividad física.

ESTIRAMIENTO PARA LA ZONA CERVICAL LATERAL

Figura 1: Entrelace los dedos de las manos y, con los pulgares hacia abajo, presione los tenares firmemente contra el cuello, extendiendo los codos rectamente a los costados.

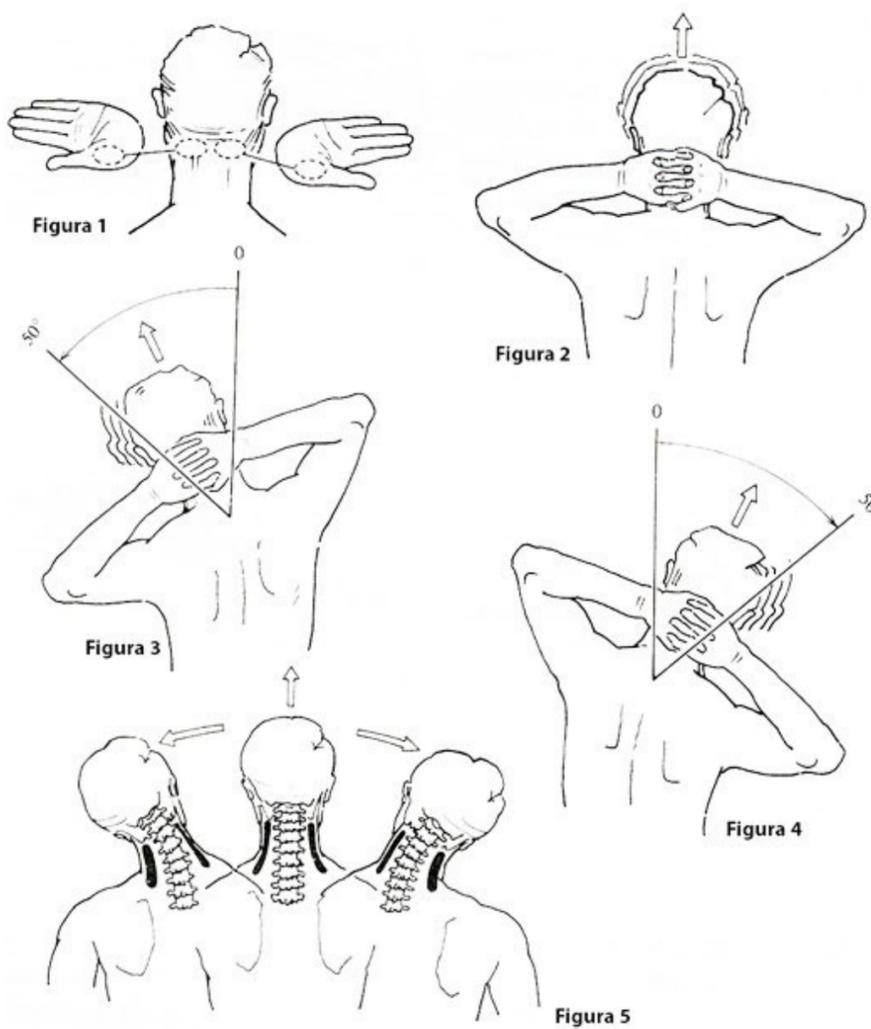
Figura 2: Permanezca en esta posición, estire todo el cuello hacia arriba y manténgase así durante diez segundos. Repita tres veces.

Figura 3: Luego, doble lentamente el cuello hacia la izquierda hasta que la cabeza esté en un ángulo de quince grados. Manteniendo esta posición, estire la cabeza diagonalmente hacia arriba. La mano izquierda sirve solo como sostén. La operación se realiza con la mano derecha.

Cuando este estiramiento se complete, vuelva la cabeza a la posición original, repita tres veces.

Figura 4: Después realice el mismo ejercicio de estiramiento hacia la derecha.

Figura 5: Zona cervical durante el movimiento completo del cuello de izquierda a derecha y hacia arriba.

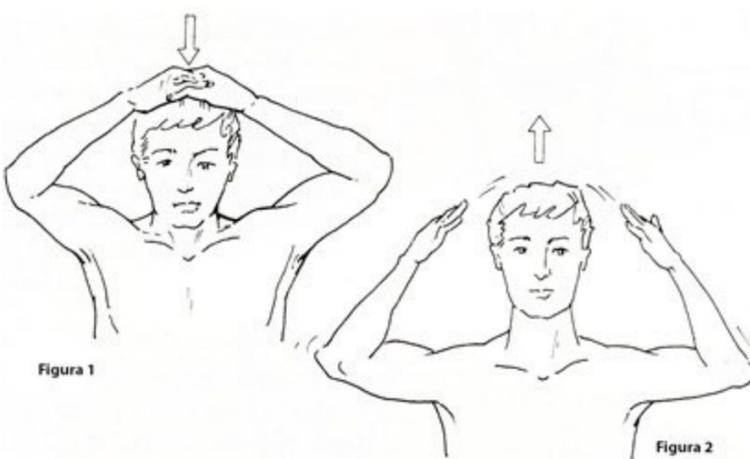


ESTIRAMIENTO PARA EL CUELLO

Figura 1: Entrelace los dedos, coloque las manos sobre la cabeza y presione hacia abajo, contrayendo el cuello. Como en oposición a esta presión, tense los músculos de la derecha e izquierda del cuello y mantenga la contracción durante diez segundos.

Figura 2: Luego, quite rápidamente las manos de la cabeza, estirando el cuello hacia arriba.

Repita el proceso tres veces.



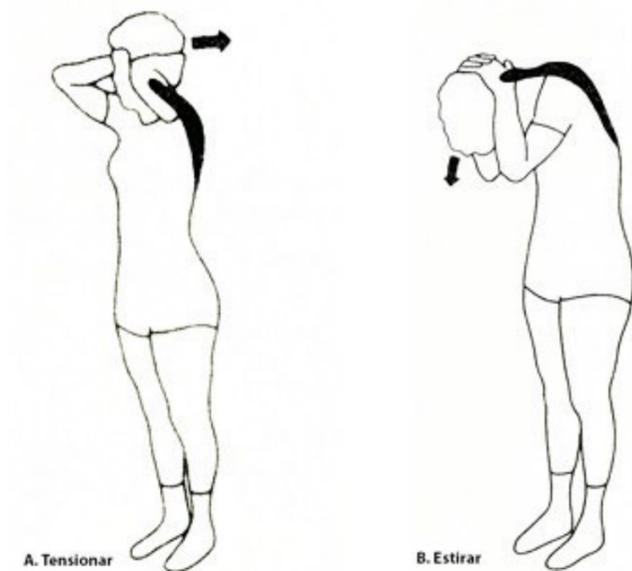
EJERCICIOS PARA EL MÚSCULO CERVICAL

A. Tensionar

Junte las manos detrás de la nuca y presione la cabeza contra la resistencia ofrecida por estas, fuertemente hacia atrás durante unos 20 segundos.

B. Estirar

Con ayuda de las manos, tire de la cabeza hacia delante y hacia abajo, hasta que la barbilla toque el pecho. Sienta la tensión en la nuca y permanezca en esta posición unos 20 segundos.



EJERCICIOS ZONA LATERAL DEL CUELLO

A. Tensionar

Flexione la cabeza ligeramente hacia un lado, coloque la mano del mismo lado sobre la cabeza y presione con fuerza en esta posición la cabeza contra la resistencia ofrecida por la mano. La tensión debe mantenerse durante unos 20 segundos.

B. Estirar

Con la mano lleve de nuevo la cabeza a la posición de partida. Estírela con cuidado todo cuanto pueda, y sienta la tensión. Permanezca así unos 20 segundos.

