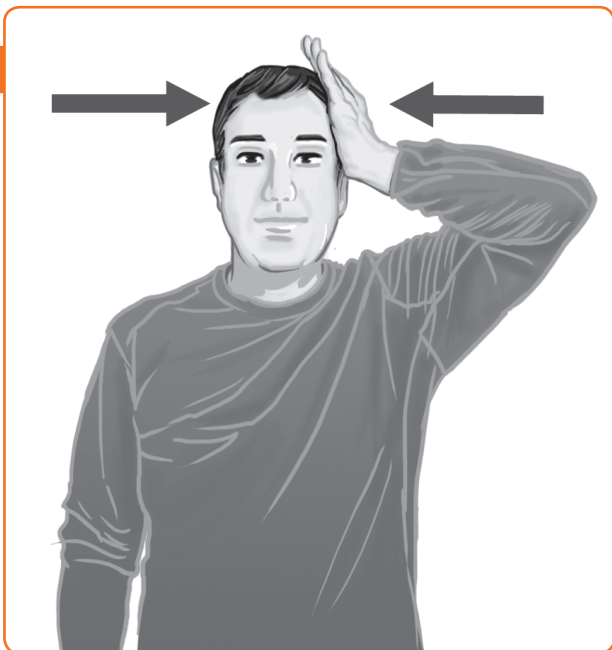


# Columna cervical

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna cervical. Lea con atención y siga las instrucciones.

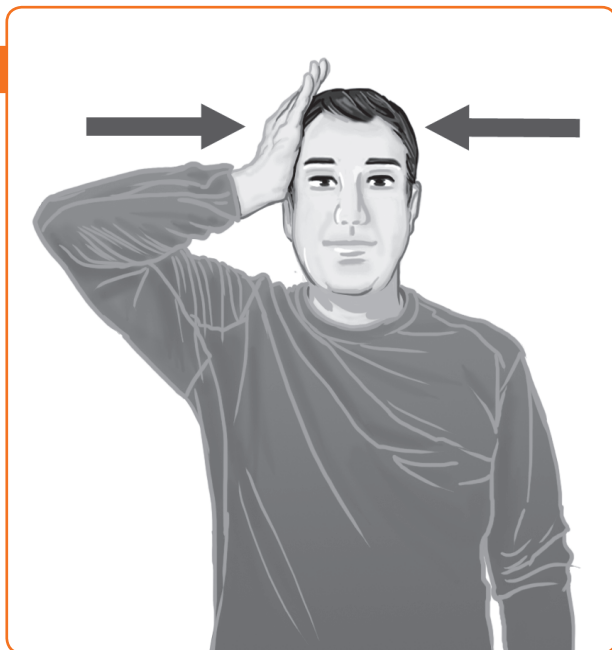
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.

1



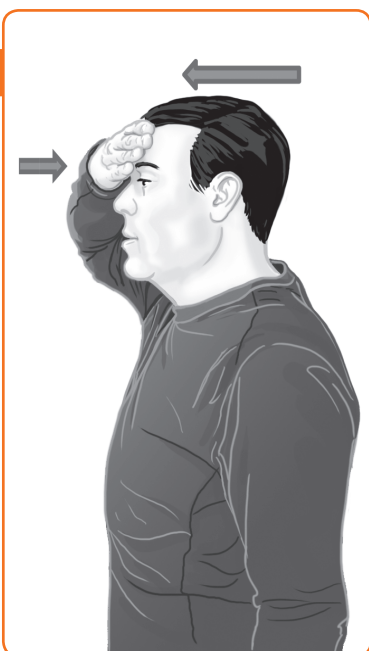
Colocar la mano izquierda contra el lado izquierdo de la cabeza. Empujar la cabeza contra la palma de la mano haciendo resistencia. Mantener durante 5 segundos.

2



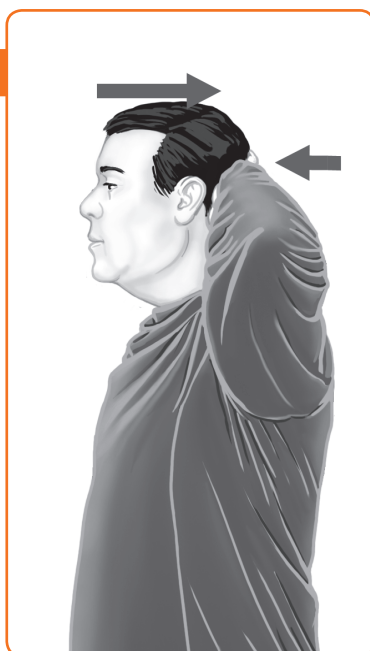
Colocar la mano derecha contra el lado derecho de la cabeza. Empujar la cabeza contra la palma de la mano haciendo resistencia. Mantener durante 5 segundos.

3



Apoyar la palma de la mano contra la frente. Empujar la cabeza hacia delante sin moverla haciendo resistencia con la mano. Mantener durante 5 segundos.

4



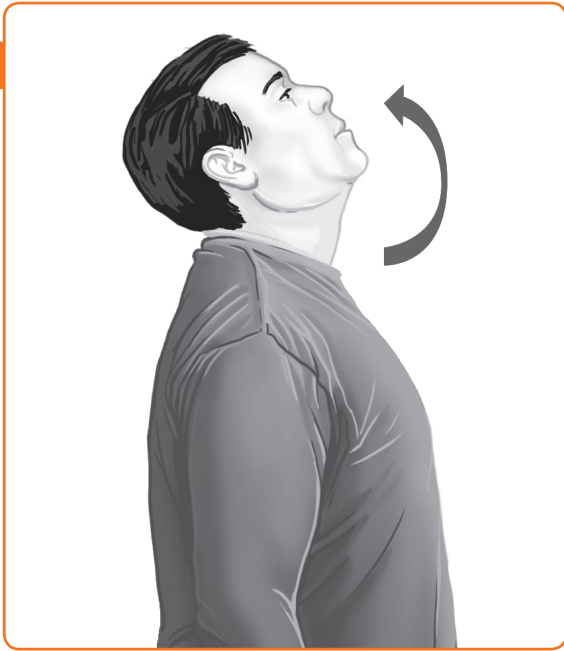
Colocar las manos detrás de la cabeza. Empujar hacia atrás con la cabeza y con las manos hacia delante. Mantener durante 5 segundos.

5



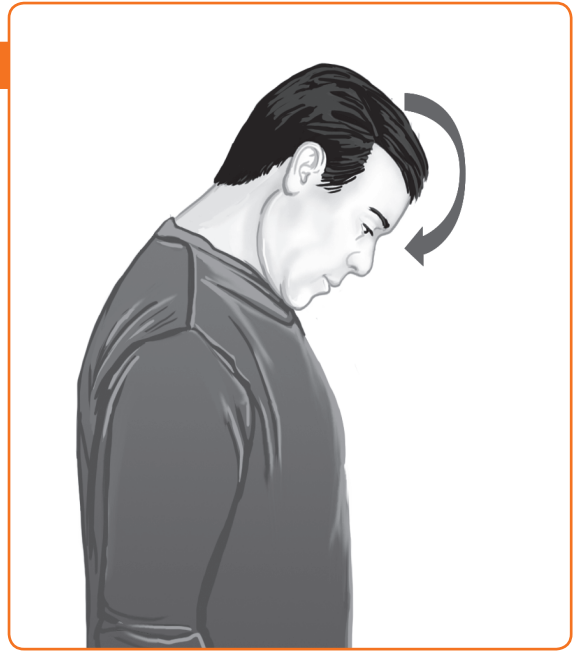
Con los brazos colgando a lo largo del cuerpo. Elevar los hombros sin mover la cabeza y volver a la posición inicial.

6



Realizar extensión de la cabeza hacia atrás.

7



Flexionar la cabeza intentando que el mentón contacte con el pecho.

8



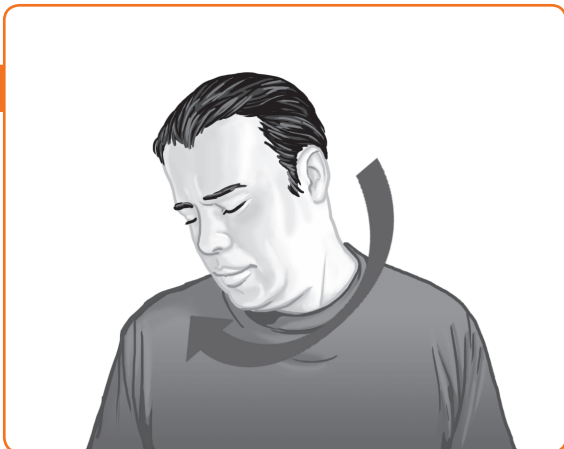
Realizar giros de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar la barbilla con el hombro de forma alternativa.

9



Realizar flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar la oreja con el hombro correspondiente.

10



Girar la cabeza lentamente en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido contrario.

11



Con un brazo colgando del cuerpo intentar estirarlo para tocar al suelo. Con la ayuda de la otra mano inclinar lateralmente el cuello. Hacer el mismo procedimiento con el lado contrario. Mantener durante 5 segundos.