



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS CERVICALES

ESTIRAMIENTOS

Estiramiento anterior: Llevar la cabeza hacia abajo, hasta donde sea posible, sostener 30 segundos y regresar a la posición original. Se puede ayudar con las manos para mayor estiramiento. Realizar 3 a 5 repeticiones.



Estiramiento posterior: Llevar la cabeza hacia atrás, hasta donde sea posible, sostener 30 segundos y regresar a la posición original. Se puede ayudar de sus manos para mayor estiramiento. Realizar 3 a 5 repeticiones.



Estiramiento lateral derecho e izquierdo: Llevar una oreja hacia el hombro hasta donde sea posible, sin levantar los hombros, primero de un lado y posteriormente del otro lado, sostener 30 segundos y regresar a la posición original. Se puede ayudar con las manos para mayor estiramiento. Realizar 3 a 5 repeticiones.



Estiramiento con rotación de cuello izquierda/ derecha: Girar el cuello hacia un lado lo más que se pueda. Ayudarse con las manos para lograr el mayor movimiento posible y sostenerlo 30 segundos y soltar. Realizar 3 a 5 repeticiones primero de un lado y luego del otro



Estiramiento lateral con rotación derecha e izquierda: Girar el cuello primero hacia un lado y luego llevarlo hacia abajo, sin mover los hombros, sostener 30 segundos y regresar a la posición original. Se repite lo mismo hacia el lado contrario. Se puede ayudar de sus manos para mayor estiramiento. Realizar 3 a 5 repeticiones.



Giros: Mueva la cabeza trazando todo un círculo, lo más amplio posible primero hacia el lado derecho y después hacia el lado izquierdo, sin mover el tronco. Realizar 10 giros a cada lado y regresar a la posición original. Para evitar mareo, realice de forma gentil y pausada.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Fortalecimiento posterior: coloque las manos con los dedos entrecruzados atrás de la cabeza e incline la cabeza hacia adelante levemente. Impulse la cabeza hacia atrás con fuerza, al mismo tiempo que las manos evitan que el movimiento se complete oponiendo resistencia. Sostener 10 segundos y regresar a la posición original. Realizar 3 series de 5 repeticiones.



Fortalecimiento anterior: coloque las manos en la parte de la frente, la cabeza empuja hacia adelante, al mismo tiempo que sus manos tratando de evitar que el movimiento se complete. Sostener _____ segundos y regresar a la posición original. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Fortalecimiento lateral: coloque su mano derecha en el lado derecho de su cara y presione su rostro contra la mano, sostener _____ segundos, se hace lo mismo hacia el lado contrario y se regresa a la posición original. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Fortalecimiento lateral con rotación: Coloque su mano derecha en la parte derecha de su cara y realice un giro de su cuello hacia dicho lado, oponiendo resistencia con su mano por _____ segundos. Se hace lo mismo hacia el otro lado y regresa a la posición original. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Fortalecimiento con elevación de hombros: Mueva los hombros hacia arriba, tratando de tocar las orejas, con los brazos pegados al cuerpo. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



En posición boca arriba en la cama con una toalla por debajo del cuello, despegar la cabeza de la cama, sostener _____ segundos y regresar a la posición inicial. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



En posición boca abajo en la cama con la cabeza por fuera de la cama y relajada. Llevar la cabeza hacia el techo, sostener _____ segundos y regresar a la posición inicial. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



En posición de lado en la cama con la cabeza apoyada en una toalla. Elevar la cabeza hacia el techo, sostener _____ segundos y regresar a la posición inicial. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada lado.



De pie o sentado en una posición relajada. Primero llevar el cuello lo más atrás que se pueda (quedando el cuello recto) y luego llevarlo lo más adelante que se pueda. Hacer _____ repeticiones alternando movimientos.



Fortalecimiento con giro de hombros: Realizar _____ círculos hacia delante y luego _____ círculos hacia atrás, manteniendo los brazos pegados al cuerpo y regresando a la posición original. Realizar _____ series.

