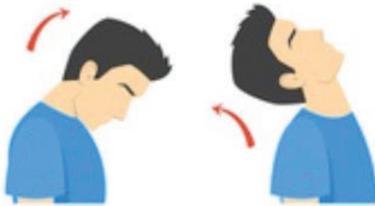


## GUÍA DE EJERCICIOS PARA COLUMNA CERVICAL

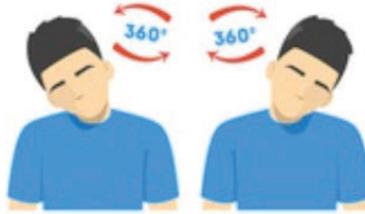
Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva, con respiración lenta, tomando aire por la nariz y soplando por la boca.

La posición para realizar los ejercicios es sentado (en silla sin descansabrazos), manteniendo la espalda recta.

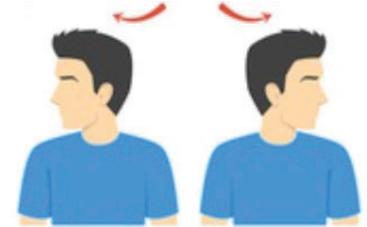
Nº de repeticiones: 5-10 cada ejercicio, 3 veces al día. Aumentando progresivamente según tolerancia hasta 30 repeticiones. No llegue al agotamiento y evitar los movimientos que produzcan fuerte dolor.



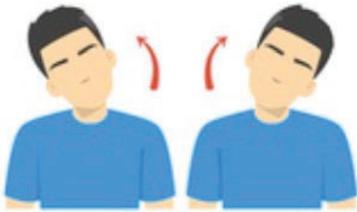
1. Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar el mentón hacia el pecho.



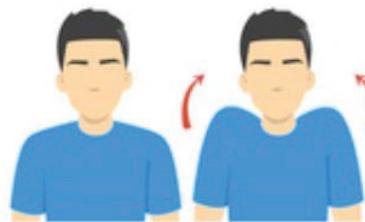
2. Girar la cabeza lentamente de forma circular. La mitad de las repeticiones hacia la derecha y la otra mitad hacia la izquierda.



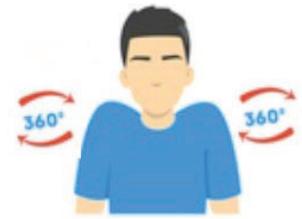
3. Girar lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda.



4. Inclinar lateralmente la cabeza a la derecha e izquierda, dirigiendo la oreja hacia el hombro.



5. Subir y bajar los hombros con los brazos extendidos a largo del cuerpo, sin mover la cabeza.



6. Movimiento circular de hombros hacia adelante y hacia atrás.



7. Intentar juntar las manos por la espalda. Se puede utilizar una toalla que vaya de mano a mano, de forma que se puedan estirar los brazos.



8. Colocar las manos en la nuca, con la espalda recta para iniciar flexiones laterales con la cintura (alternar a la derecha e izquierda).



9. Elevar los brazos a la altura del pecho, con codos flexionados.

Llevar los codos hacia atrás (inspirar), aguantar unos segundos y volver a la posición inicial, soplando.

Mantener la postura por 20 segundos, alternando la posición de los brazos.

Bajar suavemente el brazo de acuerdo hacia el lado que flexione la cintura.