

# Ejercicios recomendados

para trabajos que requieren **flexión cervical**:

## ejercicio 1

El paciente se sienta en una silla, con su mano derecha presiona en forma de pinza el trapecio izquierdo a la vez que inclina la cabeza estirándolo hacia la derecha. Suelta la presión en el punto de máxima inclinación. Vuelve a la posición inicial y repite 10 veces (5 hacia cada lado).



## ejercicio 2

El paciente tumbado boca arriba, sin dejar de apoyar la cabeza en la esterilla, intenta hacer un doble mentón, estirando la musculatura posterior cervical y activando la musculatura flexora profunda del cuello (rodar la cabeza hacia delante).



**NO SE DEBE DEJAR DE APOYAR LA CABEZA EN NINGÚN MOMENTO.**



## ejercicio 3

**Ejercicio lado derecho:** El paciente se sienta en una silla, con su mano derecha coge el asiento de la silla de forma lateral, inclina la cabeza hacia el lado izquierdo y puede ayudarse ligeramente con la mano izquierda a mantener la posición (**NO FORZAR LA INCLINACIÓN CON LA MANO, SOLO AYUDA LIGERAMENTE**). Se mantiene la posición durante 30 segundos.



**Ejercicio lado izquierdo:** El paciente se sienta en una silla, con su mano izquierda coge el asiento de la silla de forma lateral, inclina la cabeza hacia el lado derecho y puede ayudarse ligeramente con la mano izquierda a mantener la posición (**NO FORZAR LA INCLINACIÓN CON LA MANO, SOLO AYUDA LIGERAMENTE**). Se mantiene la posición durante 30 segundos.



## ejercicio 4

El paciente tumbado en una esterilla, realiza fuerza contra una resistencia ligera impuesta por la propia mano del paciente hacia el doble mentón, sin generar movimiento (isométrica). Cada contracción debe mantenerse 10 segundos y repetirse 2 veces. El paciente debe mirar con sus ojos hacia los pies.

**NO SE DEBE DEJAR DE APOYAR LA CABEZA EN NINGÚN MOMENTO.**



## ejercicio 5

El paciente coloca la pelota para automasaje entre la espalda y aquellos puntos de la musculatura que tiene contracturada o dolorida, puede mantenerla o rodarla durante 30 segundos.



## ejercicio 6

El paciente debe realizar 10 movimientos en total hacia la flexión y extensión, sin forzar el movimiento, con el objetivo de mantener la movilidad de la columna cervical.

