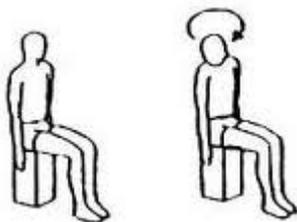


## **TABLA DE EJERCICIOS CERVICALES**

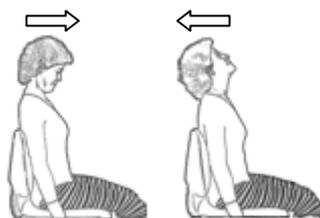
### **Movimiento circular:**

Sentado en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo y las manos sujetas a la base del asiento para evitar el balanceo de los hombros. Efectuar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.



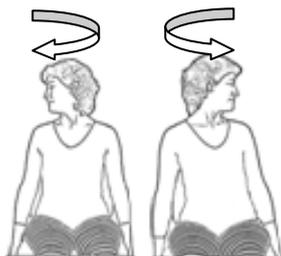
### **Flexo-extensión cervical:**

Sentado en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo y las manos sujetas a la base del asiento para evitar el balanceo de los hombros. Cabeza con la mirada al frente, doblar la columna cervical hacia delante, intentando llevar el mentón hacia el esternón durante la ESPIRACIÓN; volver a la posición inicial en INSPIRACIÓN, y llevar la cabeza ligeramente hacia atrás durante la ESPIRACIÓN. Volver a la posición de partida con la siguiente INSPIRACIÓN.



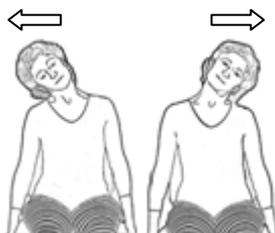
### **Rotación cervical:**

Sentado en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo y las manos sujetas a la base del asiento para evitar el balanceo de los hombros. Cabeza con la mirada al frente, girar llevando la barbilla hacia el hombro en ambos sentidos. El movimiento de rotación se realiza en ESPIRACIÓN, y la vuelta hacia la posición inicial, en INSPIRACIÓN.



### **Inclinación lateral cervical:**

Sentado en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo y las manos sujetas a la base del asiento para evitar el balanceo de los hombros. Cabeza con la mirada al frente, inclinar lateralmente, llevando la oreja hacia el hombro sin rotarla, y en ESPIRACIÓN. Volver a la posición de partida en INSPIRACIÓN.



## **FORTALECIMIENTO CERVICAL**

### **Ejercicios isométricos:**

Sentado en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo, realizar los movimientos anteriores contra resistencia de las propias manos, como se indica en las imágenes siguientes, manteniendo la presión unos segundos, SIN permitir movimiento de la cabeza, y relajando posteriormente.



### **Flexo-extensión de hombros:**

Sentado en un taburete, balancear los brazos hacia adelante y hacia atrás.

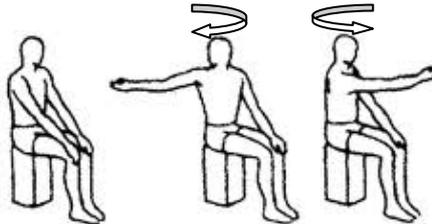


Posteriormente, realizar de forma alterna: cuando un brazo se dirige hacia adelante, el otro se dirige hacia atrás, y a la inversa. La mirada se mantiene siempre al frente.



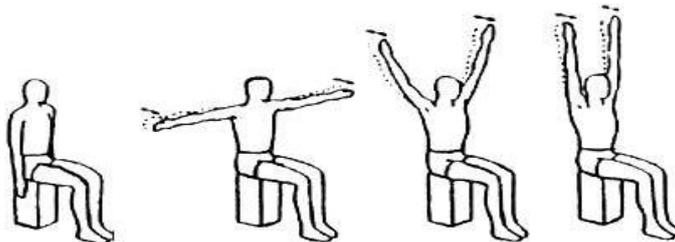
### **Movilidad cervico-braquial:**

Sentado en un taburete, balancear primero un brazo y luego el otro, de delante hacia atrás y de atrás hacia adelante, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco.



### **Ejercicio de "rebotes":**

Sentado en un taburete, ambos brazos elevados lateralmente a la altura de los hombros. Desplazar enérgicamente los brazos extendidos de delante a atrás durante 3 veces consecutivas. Repetir la misma maniobra con los brazos levantados en 45° y en la vertical.



## **ESTIRAMIENTOS CERVICALES**

### **Músculos posteriores extensores:**

Sentado en una silla, con la espalda recta y bien apoyada contra el respaldo. Manos entrelazadas, colocadas detrás de la cabeza. Llevar durante la espiración la cabeza hacia delante, con ayuda de las manos, dirigiendo el mentón hacia el esternón todo lo posible. Mantener durante 30 segundos y volver despacio a la posición inicial.



### **Músculos inclinadores laterales:**

Sentado en una silla, con la espalda recta y bien apoyada contra el respaldo. Un brazo extendido a lo largo del cuerpo y sujeto al asiento; el otro elevado de forma que la mano se apoye en el lateral contrario de la cabeza. Al espirar, con ayuda de la mano, inclinar la cabeza todo lo posible, sin girarla, a la vez que el hombro del lado del estiramiento se dirige hacia abajo con ayuda de la mano que está sujeta al asiento. Mantener durante 30 seg.



### **Escaleno posterior y elevador de la escápula:**

Sentado en una silla, con la espalda recta y bien apoyada contra el respaldo. Mano del lado a estirar sujeta al asiento, con el hombro descendido. Flexionar la cabeza mientras se suelta el aire, con la mirada dirigida de forma oblicua hacia el pie contrario. Ayudar con la otra mano a realizar el estiramiento desde la nuca. Mantener varias respiraciones, y repetir con el otro lado.



### **Escalenos anterior y medio, y esternocleidomastoideo:**

Sentado en una silla, con la espalda recta y bien apoyada contra el respaldo. Mano del lado a estirar sujeta al asiento, con el hombro descendido. Girar la cabeza dirigiendo la mirada hacia el lado contrario al que se va a estirar, y al soltar el aire, extender el cuello (la cabeza se acercará al hombro contrario al estiramiento). Ayudar con la otra mano apoyada sobre la clavícula. Mantener 30 segundos.

