



Dr. Miguel Angel Hernández Collados
REUMATOLOGO
Pasaje del Comercio 15, 1ª, Linares
Teléf. 655 81 50 09
www.reumatologohernandezcollados.com

EJERCICIOS PARA COLUMNA CERVICAL

Posición sentada. Espalda junto a la pared.

1. Cabeza extendida en contacto con la pared. Movimiento de deslizamiento hacia arriba (extensión), con la boca cerrada y hacia abajo (flexión), hasta tocar el pecho con la barbilla. Repetir el ejercicios 10-20 veces.
2. Brazos a lo largo del cuerpo. Elevación de hombros sin mover la cabeza. Vuelta a la posición inicial. Repetir 10-20 veces.
3. Giro de la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue a tomar contacto con el hombro correspondiente.
4. Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.
5. Giros de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Repetir el ejercicio en sentido contrario. Los movimientos se realizaran con lentitud para impedir posibles mareos.

Posición de pie o sentada. Brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre otro.

- 6) Dirigir al máximo los codos hacia atrás intentando unir las escapulas. Vuelta a la posición de partida. Repetir el ejercicio 10-20 veces.

Posición de pie. Frente a un rincón de una habitación. Brazos extendidos y manos apoyadas en las paredes.

- 7) Partiendo de esta posición, inclinación del cuerpo hacia delante, flexionando los codos sin mover los pies intentar tocar el rincón con la cara, sin flexionar el cuello. Vuelta a la posición inicial. Repetir 10-20 veces.