

Cartilla

Plan casero cervical

Síguenos en nuestras
redes sociales



www.clinicaeusalud.com.co

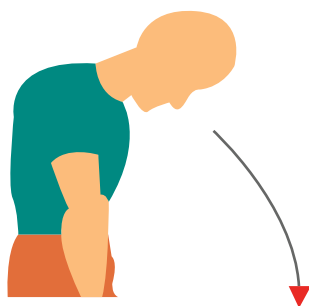


A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar su postura y a prevenir y mejorar el dolor cervical.

1. Incline la cabeza lateralmente y sostenga con la mano la posición 30 seg y repita 5 veces.



2. Lleve la cabeza hacia adelante y hacia abajo y con ayuda de su mano mantenga la posición.



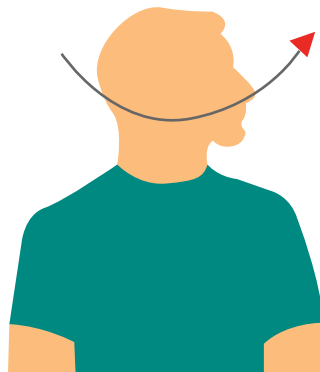
3. Ubíquese en la esquina de la pared y con los codos flexionados acerque el pecho hacia ella.



4. Con la espalda contra la pared, realice deslizamientos hacia arriba y hacia abajo hasta tocar el pecho con la barbilla.



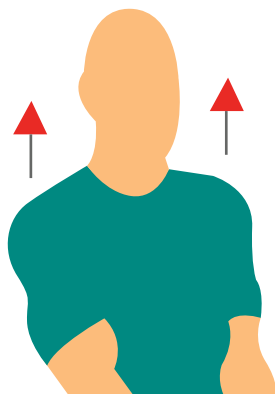
5. Gire la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue hasta el hombro.



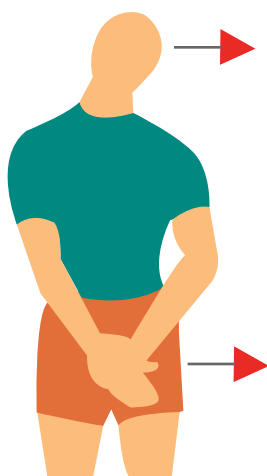
6. En posición sedente coloque las manos en la parte posterior de la cabeza y empuje.




7. Con la postura erguida realice rotaciones con los hombros de manera simultánea.



8. Incline la cabeza hacia a un lado, y tome la mano del lado contrario por detrás. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



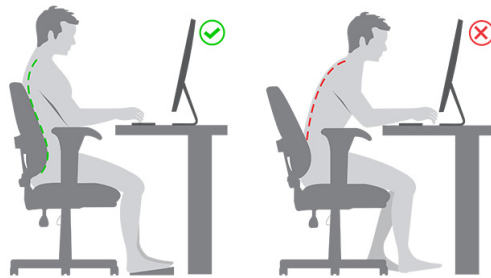
 Recuerde hacer los ejercicios según las indicaciones de su terapeuta. Evite excederse o hacer menos series, repeticiones o tiempos de los ejercicios. Realícelos tal cual según la indicación.

 No olvide respirar suave y lentamente mientras realiza cada ejercicio.

 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

Consejos de higiene postural

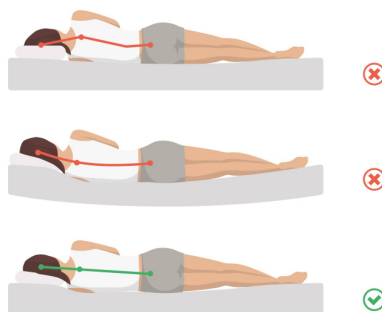
👉 Cuando este sentado en un escritorio mantenga una postura erguida, llevando la parte más baja de la columna al respaldo de la silla, apoyar los codos y antebrazos sobre el escritorio, la cabeza en neutro para evitar sobrecargar los músculos cervicales.



👉 Cuando vaya a leer, no acercarse a la lectura, sino acercar la lectura a usted apoyándola con la mano. Evitar leer acostado.



👉 Al dormir utilice una almohada que le permita mantener la cabeza alineada con la columna.



**De su colaboración y
compromiso con el proceso
de rehabilitación dependerá
su recuperación.**





CLÍNICA

EUsalud

Estás en buenas manos