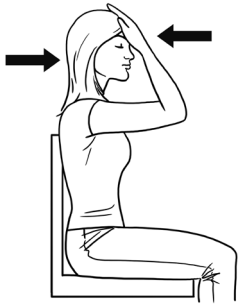


Ejercicios

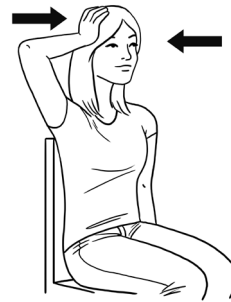
• FORTALECIMIENTO

Para fortalecer la musculatura del cuello y hombros.



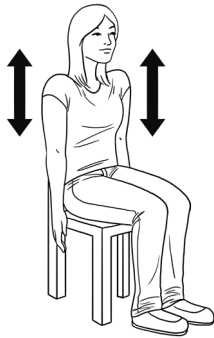
Flexión de cuello contra resistencia.

Sentado en una silla firme, con el cuerpo recto y la palma de la mano contra su frente. Presione ligeramente la mano unos 3-5 segundos. Realice este ejercicio 5 veces.



Inclinación lateral.

Coloque la mano encima de la oreja y presione 3-5 segundos, descanse y repita 5 veces para el mismo lado; luego, 5 veces para el otro.



Potenciación de hombros.

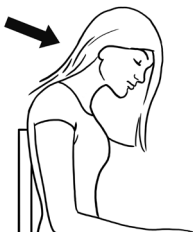
Sentado en una silla con la espalda recta y los brazos a lo largo del cuerpo, eleve los hombros a la vez, como si quisiera tocar con ellos las orejas. Aguante unos segundos y bájelos lentamente. Repita 10 veces.

Giro de hombros.

Desde la misma posición haga giros despacio con los hombros hacia delante y luego hacia atrás, mantenga la espalda recta y realice al menos 5 rotaciones en cada sentido lentamente.

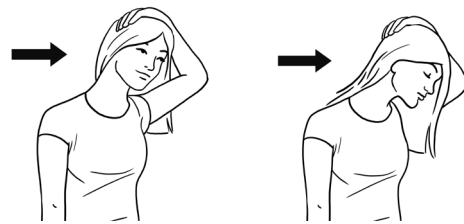
• ESTIRAMIENTO

Para mantener la elongación de la musculatura, evitar acortamientos y mejorar contracturas.



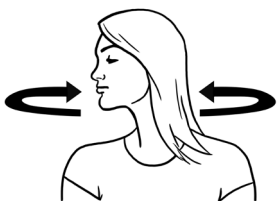
Estiramiento de región posterior del cuello.

Sentado con la espalda recta, coloque las manos relajadas al lado del cuerpo con la palma sobre los muslos, inspire y al espirar flexione el cuello dirigiendo el mentón al pecho. Aguante 5 segundos y vuelva a la posición de partida lentamente.



Estiramiento lateral con la ayuda de la mano

Con una de las manos agarre la parte lateral de la silla, con la otra incline la cabeza lateralmente hacia el lado contrario. Mantenga la posición 3 segundos. Después hacia el otro lado. Puede realizarlo girando ligeramente la cabeza hacia el lado de la mano que estira el cuello.



Rotaciones.

Gire la cabeza a la derecha hasta notar el tope natural, aguante ahí 5 segundos y vuelva al centro. Repita 5 veces. Luego realice 5 series a la izquierda.



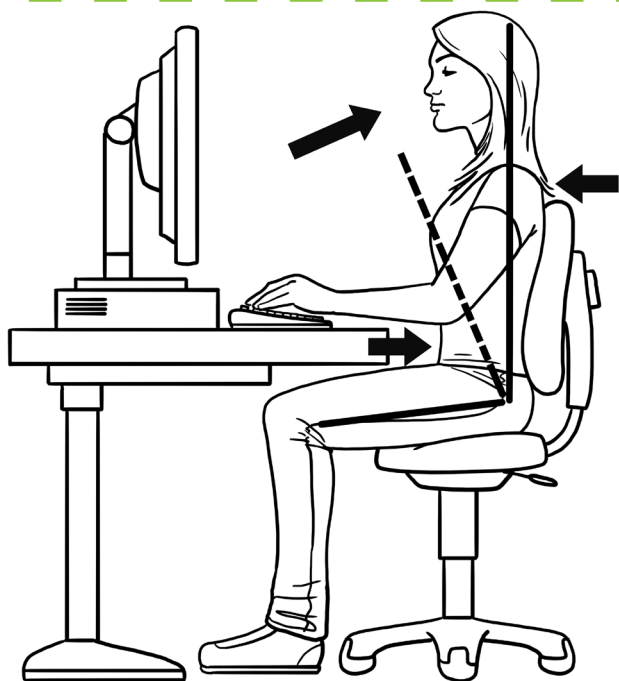
Flexión lateral.

De pie frente a un espejo, para controlar mejor la postura, incline la cabeza hacia un lado como para tocar el hombro con la oreja. La mano derecha tras la espalda y la mano izquierda hacia el lado que inclinamos la cabeza, para que nos ayude a mantener la postura. Aguantar 5 segundos y repetir.

Recomendaciones

Para mejorar el dolor de la región cervical se recomienda mantener hábitos de vida saludable: tener una **alimentación adecuada**, realizar **actividad física adaptada**, preservar el patrón de **sueño** y mejorar el estado de ánimo **controlando el estrés**. Dentro de sus posibilidades intente mantener su actividad laboral, social, familiar y de ocio.

- Controle el nivel de estrés: la tensión emocional puede empeorar los problemas musculares. Realice ejercicios respiratorios de relajación o pida ayuda a su médico o enfermera/o si ve que el estrés empeora su dolor cervical.
- Mantenga una adecuada **higiene del sueño**: respete las horas de sueño necesarias. Utilice una almohada adecuada que respete la curvatura natural de la columna. Se recomienda una almohada baja para dormir boca arriba y de altura y dureza intermedia para dormir de lado. Evite ver la televisión en la cama o leer en mala posición.



Adquiera un buen hábito postural: si trabaja con ordenador coloque la pantalla a la altura de los ojos y mantenga la espalda recta. Es imprescindible tener una postura adecuada, con las caderas bien flexionadas: meter tripa, sacar pecho y mantener la barbilla baja.

Haga descansos cada 30 minutos. Evite hablar por teléfono sujetándolo con el hombro elevado la cabeza inclinada hacia ese lado, empeora el dolor.

- La aplicación de calor superficial puede mejorar el dolor. Puede aplicar una manta eléctrica, apósito o toalla caliente en la región superior de la espalda y cuello, una vez al día, unos 5-10 minutos.