

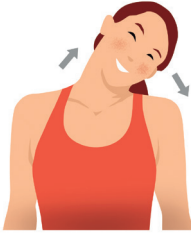



14.23. Ejercicios para las cervicales





Los ejercicios de rehabilitación son diferentes de los que hacemos en la práctica de un deporte. Es importante saber que nunca han de producir dolor. No se trata de hacer muchos ejercicios, rápidos y todo lo fuerte que se pueda. Al contrario, se trata de hacer los ejercicios despacio y bien, concentrándose en el movimiento que se hace y manteniendo unos segundos la postura para conseguir provocar cambios.

Es muy importante hacer los ejercicios en la postura correcta para no forzar los tendones y músculos y producir más lesión.

Si tiene dudas, consulte con su médico o su fisioterapeuta.

Comience por 3-5 repeticiones y aumente el número progresivamente. Puede ponerse calor antes de empezar y frío al finalizar.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE	EVITE
1		Incline la cabeza hacia un lado suavemente, percibiendo el estiramiento, como si la apoyase en el hombro de alguien. No levante el hombro durante el ejercicio. Puede hacerlo frente a un espejo. Cada lado baja hasta un nivel diferente, no trate de bajar igual ni forzar. Permanezca unos segundos, respire. Después cambie de lado.	Estirar lateralmente las cervicales.	Levantar el hombro o provocar dolor.
2		Desde la posición anterior, miré hacia arriba y mantenga la postura mientras respira suavemente. Note que se estiran los músculos por delante del cuello.	Liberar y estirar los músculos pequeños (estiramiento de escalenos).	Levantar los hombros. La mandíbula no debe mirar al techo, podría lesionarse.
3		Desde la misma posición, mire hacia abajo, note que se estiran los músculos posteriores del cuello.	Liberar y estirar el trapecio y los músculos posteriores del cuello.	Si siente crujidos «como arena» pero sin dolor, no tiene importancia. Si duele al crujir, debe parar el ejercicio.
4		Tome aire y tense los hombros hacia arriba apretando y tensionando toda la musculatura lo que pueda. Después suelte el aire prolongadamente mientras afloja los hombros y toda la tensión.	Liberar tensión de los hombros.	Flexionar los brazos (deben estar colgando).

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE	EVITE
5		En posición sentada con las manos en las piernas relajadamente, dibuje su nombre en el aire con la punta de la nariz, haciendo letras grandes.	Liberar los músculos y articulaciones del cuello.	Mover el cuerpo o hacer movimientos bruscos y rápidos.
6		Túmbese en el suelo. Ponga una pelota debajo del cuello y comience a girar la pelota en círculos para relajar la zona. (Se puede hacer también contra una pared).	Automasaje de los músculos posteriores del cuello.	Empezar por la zona más dolorosa. (Empiece por la zona más lejana al dolor).
7		Apriete la palma de la mano contra la frente a la vez que aprieta con la cabeza en sentido contrario. Este ejercicio es mejor realizarlo delante de un espejo.	Fortalecer la musculatura del cuello. Ejercicio contra resistencia.	Inclinar o mover la cabeza.
8		Baje la barbilla hacia el pecho, como si quisiera sacar doble papada (enderezando las cervicales). Además puede pegar las escápulas a las costillas y bajarlas como si quisiera meterlas en el bolsillo de atrás del pantalón.	Recolocar la postura del cuello.	Inclinar la cabeza hacia atrás. (Puede hacer el ejercicio con el cuerpo y la cabeza pegados a la pared).

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sermef-ejercicios.org>.