

COLUMNA CERVICAL Y HOMBRO

Para conservar la fuerza y evitar el dolor el dolor haga los ejercicios siguientes una vez o más al día. No retenga la respiración; expulse el aire con un sonido "haaaaah" mientras se esfuerza durante el ejercicio. Mantenga cada contracción contando hasta 10.

Por la mañana



EJERCICIO PARA LA COLUMNA CERVICAL

Sentarse con los brazos cruzados y apoyados en una mesa: Acercar lentamente la barbilla al hombro derecho y luego al izquierdo (como para decir NO).



EJERCICIO PARA LA COLUMNA CERVICAL

Sentarse en una silla con los brazos colgando a lo largo del cuerpo, las manos agarradas al asiento y con un periódico encima de la cabeza. Acercar lentamente la barbilla al hombro derecho y luego al izquierdo, procurando que no se caiga el periódico.



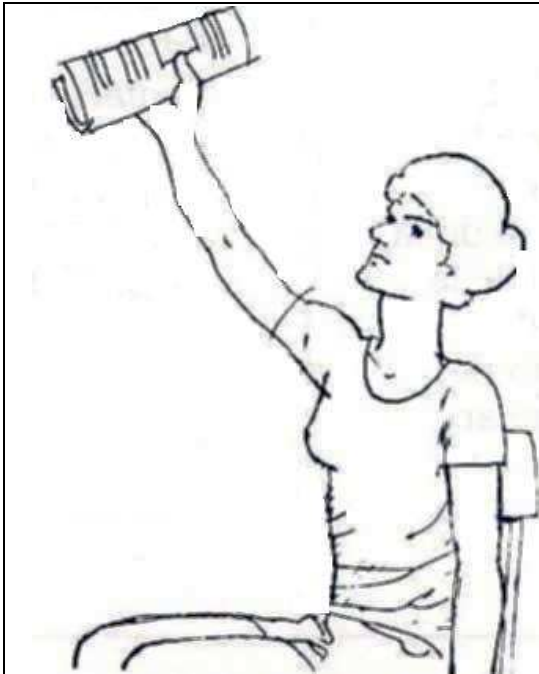
EJERCICIO PARA LA COLUMNA CERVICAL

Sentarse en una silla con los brazos colgando a los lados del cuerpo.
Acercar lentamente la oreja al hombro derecho (sin subir éste) y luego repetir con el izquierdo.

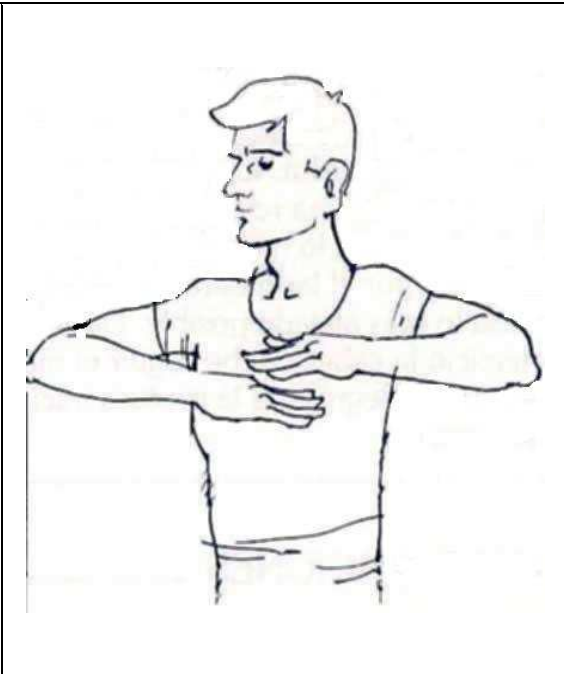


EJERCICIO PARA LOS HOMBROS

Sentarse en una silla con el cuerpo bien erguido y las manos colgando a los lados del cuerpo. Levantar la mano derecha hasta tocar la parte superior de la cabeza con la palma. Repetir con la mano izquierda.



EJERCICIO PARA LOS HOMBROS Y CERVICALES
Sentarse en una silla con las manos colgando a los lados del cuerpo.
Sin doblar el codo levantar por delante y lo más alto posible una revista doblada, siguiendo el movimiento con la cabeza. Repetir con el otro brazo.



EJERCICIO PARA LOS HOMBROS
Sentarse en una silla con los brazos cruzados y levantados a la altura del pecho. Llevar los codos hacia atrás, contar hasta 5, volver a cruzar los brazos y repetir.

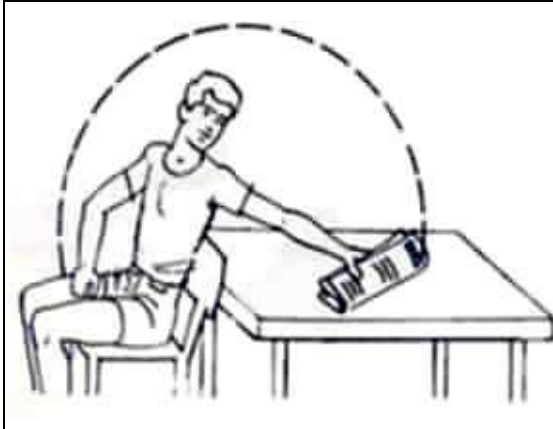
Por la tarde



EJERCICIO PARA LOS HOMBROS
Posición de pie, o sentado al borde de la cama.
Coger el extremo de un trapo con la mano derecha y echar el otro por la espalda cogiéndolo con la mano izquierda. Subir hacia arriba la mano derecha arrastrando consigo la izquierda sujeta al trapo (como al secarse con una toalla). Repetir cambiando la posición de las manos, o sea, la izquierda por encima del hombro.

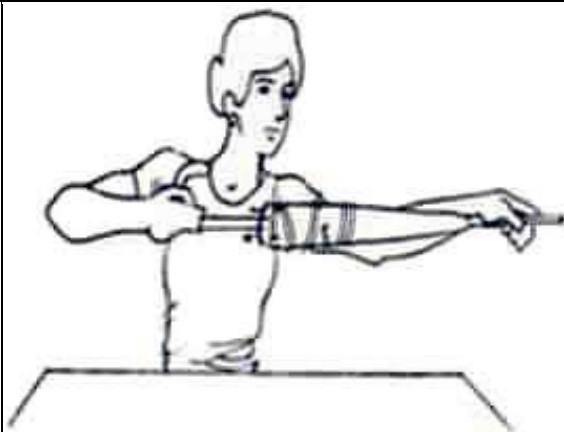


EJERCICIO PARA ESPALDA Y HOMBROS
Sentarse delante de una mesa con los brazos levantados en posición de «ALTO», teniendo un paraguas cogido por ambos extremos y apoyado en la nuca.
Levantarlo y dejarlo encima de la mesa lo más alejado posible del cuerpo, contar hasta cinco y regresar a la posición de partida. Repetir.



EJERCICIO PARA LOS HOMBROS

Sentarse en una silla con el respaldo tocando la mesa del comedor. Los brazos cruzados sobre las piernas y con una revista en la mano derecha. Subir la revista lo más alto posible por encima de la cabeza y por el lado derecho dejarla encima de la mesa lo más alejada posible. Durante todo el ejercicio la cabeza debe seguir el movimiento de la revista. Regresar a la postura inicial y cambiar de mano.



EJERCICIO PARA LOS HOMBROS

Sentarse delante de una mesa en la que hay un paraguas paralelo a nuestro cuerpo. Coger el mango con la derecha, levantar el paraguas y deslizar la mano izquierda hasta tocar la contera. Repetir con la otra mano.