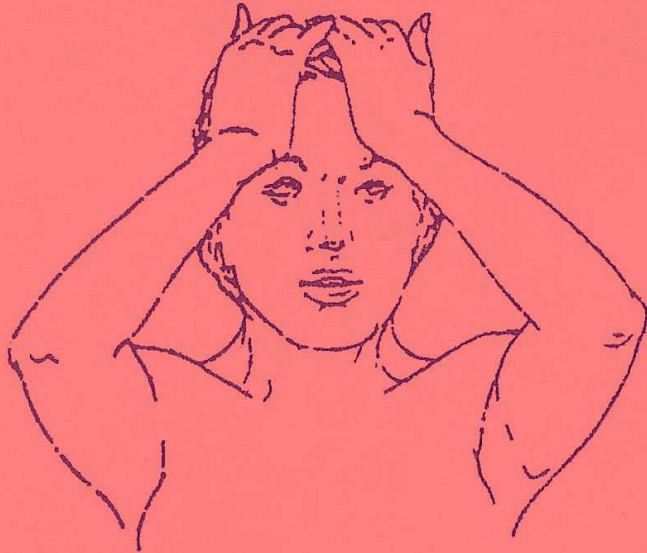
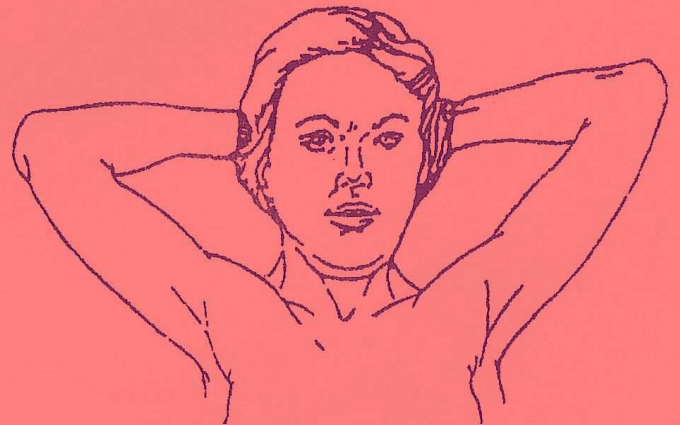


EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DEL CUELLO

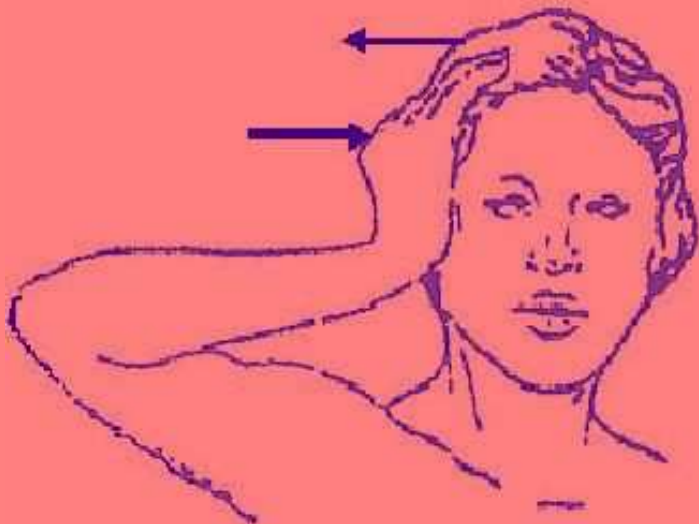
Para conservar la fuerza y evitar el dolor el dolor haga los ejercicios siguientes una vez o más al día. No retenga la respiración; expulse el aire con un sonido "haaaaah" mientras se esfuerza durante el ejercicio. Mantenga cada contracción contando hasta 10.



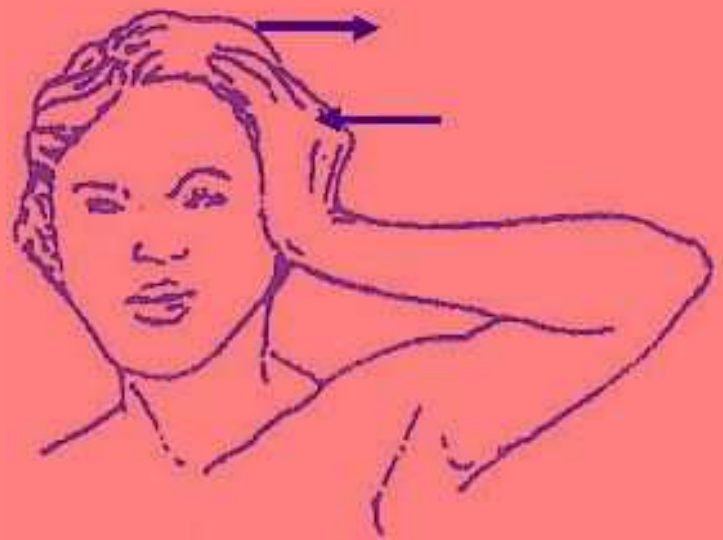
Apoye las dos manos contra la frente. Empuje con la cabeza hacia la base de las palmas, sin moverla. Manténgase así.



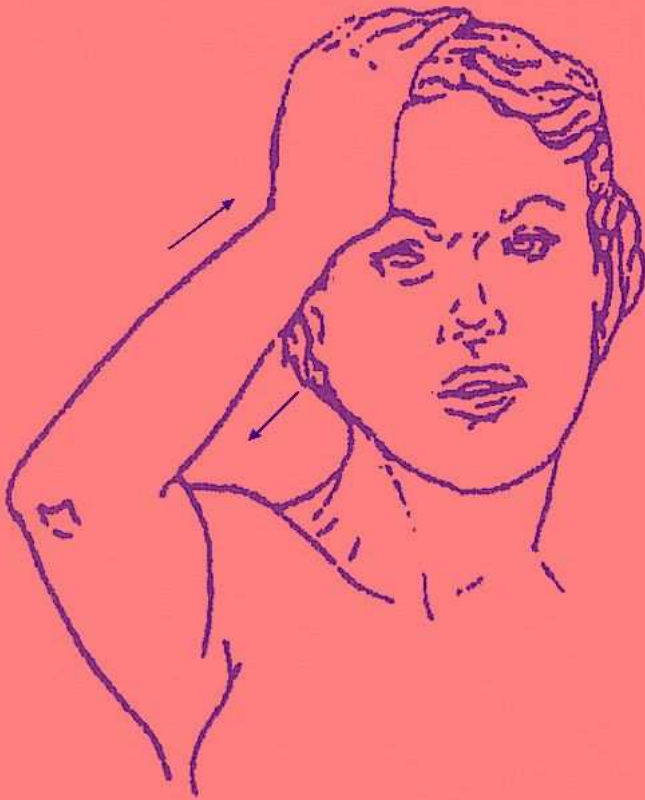
Coloque las dos manos detrás de la cabeza. Empuje con la cabeza hacia atrás contra las manos, haciendo fuerza con éstas hacia adelante, de forma que la cabeza no se mueva. Manténgase.



Ponga la mano derecha contra el lado derecho de la cabeza. Empuje fuertemente con la cabeza hacia la base de la palma, sin dejar que se mueva. Manténgase así.



Coloque la mano izquierda contra el lado izquierdo de la cabeza. Empuje la cabeza contra la base de la palma, sin dejar que se mueva. Manténgase así.

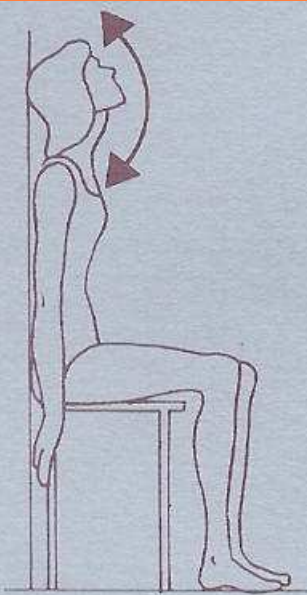


Coloque la mano derecha contra la sien derecha. Trate de bajar la barbilla hasta el hombro derecho, sin dejar que se mueva la cabeza. Manténgase así.

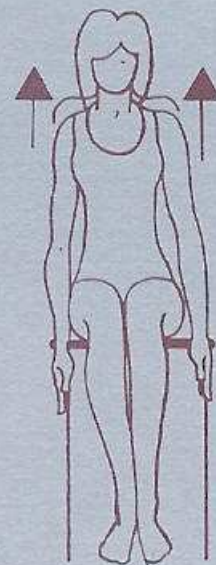


Ponga la mano izquierda contra la sien izquierda. Trate de bajar la barbilla hasta el hombro izquierdo, sin dejar que se mueva la cabeza. Manténgase así.

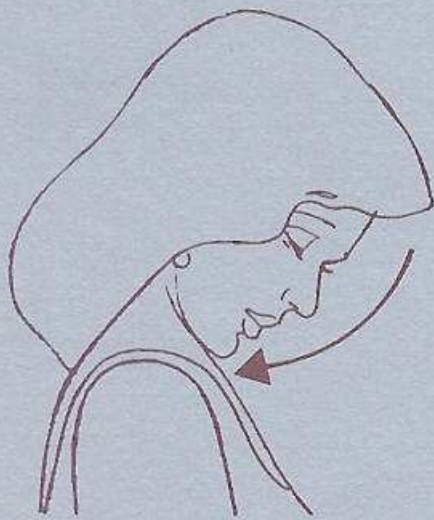
Ejercicios Isotónicos de la columna cervical



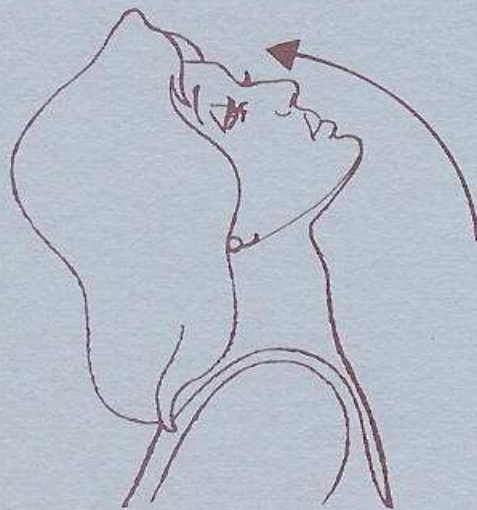
Posición sentada, espalda junto a la pared. Cabeza extendida, en contacto con la pared. Movimientos de deslizamiento hacia arriba (extensión), con la boca cerrada, y hacia abajo (flexión), hasta tocar el pecho con la barbilla. Repetir el ejercicio 10-20 veces.



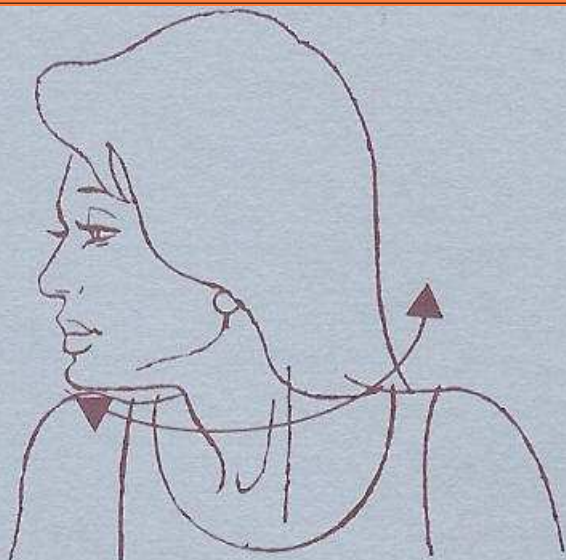
Posición de pie o sentada: Brazos a lo largo del cuerpo. elevación de los hombros, sin mover la cabeza. Vuelta a la posición inicial. Repetir 10-20 veces.



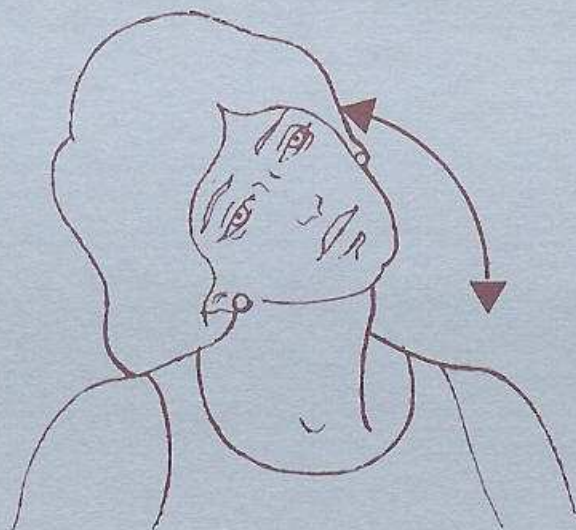
Flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



Extensión máxima de la cabeza.



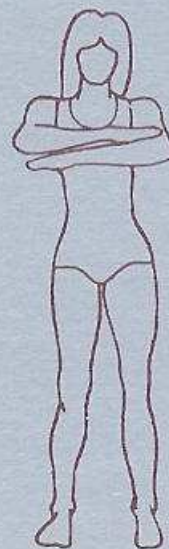
Giro de la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue a tomar contacto con el hombro correspondiente.



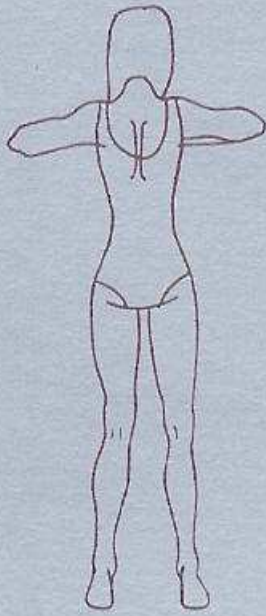
Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.



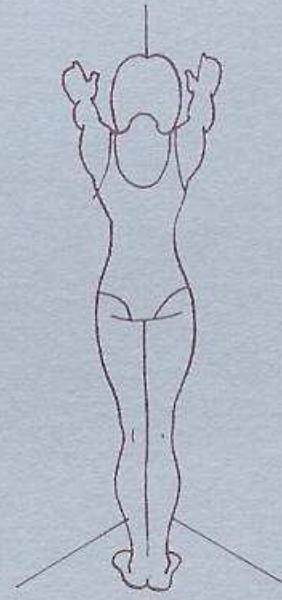
Giros de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Repetir el ejercicio en sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud para evitar posibles mareos.



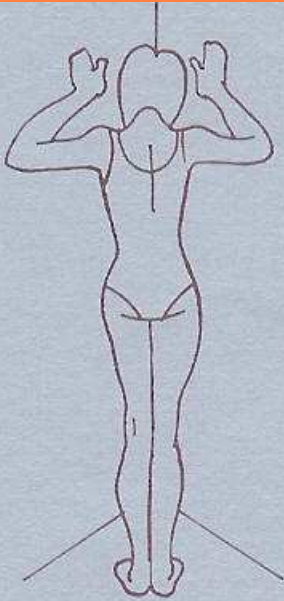
Posición en pie o sentada. Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Mantener en esta posición 15 a 20 segundos.



Dirigir al máximo los codos hacia atrás, intentando unir las escápulas. Volver 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.



Partiendo de la posición anterior, inclinación del cuerpo hacia delante, flexionando los codos, sin mover los pies. Intentar tocar el rincón con la cara, sin flexionar el cuello. Volver a la posición inicial. Repetir 10-20 veces.

Haga estos ejercicios todos los días, sobre todo cuando esté bien. Recuerde que lo importante es potenciar la musculatura para prevenir el dolor.