

DOLOR CERVICAL

El dolor de cuello afecta a personas de todas las edades. Esta afección puede variar desde una molestia leve hasta una sensación de dolor agudo e incapacitante. Las causas de este suelen ser muy diversas, desde malas posturas, hasta lesiones, estrés o problemas de enfermedades inflamatorias. Por todo ello, es importante no dejarlo pasar y cuidar de nuestra salud, así que por aquí os dejamos una propuesta de ejercicios para cuidar la zona cervical.

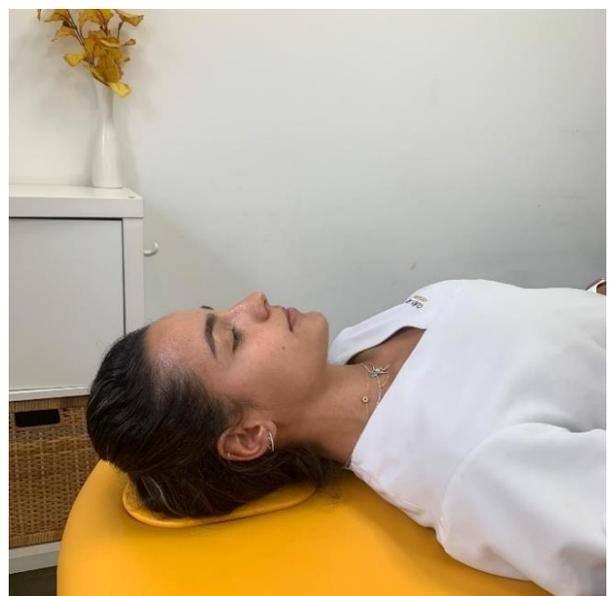
Ejercicios

RETRACCIONES DE MENTÓN

POSICIÓN INICIAL: sentado o tumbado, con la espalda recta y los hombros y el cuello relajados.

EJECUCIÓN: tratando de no mover el resto del cuerpo, retraer el mentón hacia detrás como si se quisiera “sacar papada”, tratando de crecer hacia arriba y de no despegar la cabeza del suelo.

CONSEJOS: realizar el ejercicio junto con la respiración, cogiendo aire en la posición inicial, y soltándolo al retraer el mentón.



JUNTAR OMOPLATOS

POSICIÓN INICIAL: de pie o sentado, con el resto del cuerpo relajado.

EJECUCIÓN: de forma controlada, llevar los hombros hacia atrás, tratando de acercar ambas escápulas, manteniendo los hombros hacia abajo.

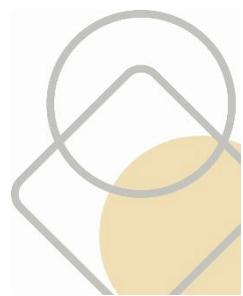
CONSEJOS: se debe evitar que los hombros suban hacia las orejas. La posición debe mantenerse unos 5 segundos y es importante mantener una posición erguida y la respiración fluida.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol



LIBRO ABIERTO

POSICIÓN INICIAL: sobre una colchoneta o superficie cómoda, acostarse de lado, con las rodillas flexionadas a 90° y las piernas juntas. Los brazos tienen que estar extendidos hacia delante a la altura del hombro, apoyando una mano encima de la otra.

EJECUCIÓN: coger aire profundamente, y al soltarlo, abrir el brazo superior hacia atrás y contra el suelo (como al abrir un libro). El torso y la cabeza deben seguir el movimiento del brazo. Las rodillas no deben separarse y tienen que mantenerse en el lado contrario al que gira el brazo.

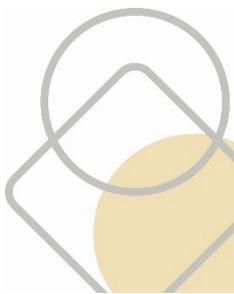
CONSEJOS: el ejercicio debe de hacerse de forma lenta y progresiva, bilateral y acompañado de la respiración.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol



ÁNGEL DE NIEVE

POSICIÓN INICIAL: pegado a una pared o en el suelo, con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas relajadas o desbloqueadas. La parte baja de la espalda debe de estar alineada con el resto del cuerpo. Los brazos deben estar en posición de "W" pegados a la pared, con los codos doblados y las palmas de las manos hacia fuera.

EJECUCIÓN: la idea es deslizar los brazos por la pared o el suelo, manteniéndolos todo el rato en contacto, por encima de la cabeza hasta llegar a una posición de "Y". Seguidamente, volver a la posición inicial de "W" y repetir el proceso.

CONSEJOS: los hombros deben estar relajados y es importante evitar que se encojan hacia las orejas.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol

