

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA COLUMNA CERVICAL

Como todas las algias la cervicalgia postraumática a causa de un accidente de tráfico es una lesión muy dolorosa. Se caracteriza por una tensión excesiva que se genera en toda la zona cervical. Esto deriva en fuertes dolores en hombros y cabeza y puede extenderse a toda la columna cervical de ahí la importancia de la realización de estas recomendaciones para una mejor recuperación.

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio manteniendo 5 segundos cada movimiento, 2 veces al día.

1. FLEXIÓN

Nos colocamos sentados en una silla con la espalda recta y realizamos una flexión del cuello.



2. EXTENSIÓN

Nos colocamos sentados en una silla con la espalda recta apoyada en el respaldar y realizamos la extensión del cuello.



3. ROTACIÓN

Nos colocamos sentados en una silla con la espalda recta apoyada en el respaldar y realizamos una rotación de cuello primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda





4. INCLINACIÓN LATERAL

Nos colocamos sentados en una silla con la espalda recta apoyada en el respaldo y realizamos la inclinación lateral del cuello primero hacia un lado y luego hacia el otro.





5. FLEXIÓN CON ROTACIÓN CON MANO

Nos colocamos sentados en una silla con la espalda recta apoyada en el respaldo y con una mano agarrada a la silla realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia un lado con la ayuda de la otra mano y volvemos a la posición inicial y luego hacia el otro lado y cambiamos de mano

