

IMSKE

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA CERVICAL

Llámenos o escríbanos si tiene cualquier duda:

C/ Suiza nº11. 46024 Valencia

Telf. 963 690 000 ·

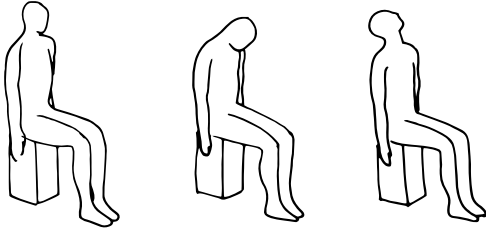
info@imske.com

www.imske.com

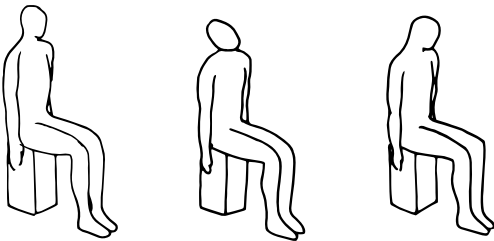


Utilizar ropa cómoda. Repetir cada ejercicio 5 veces.

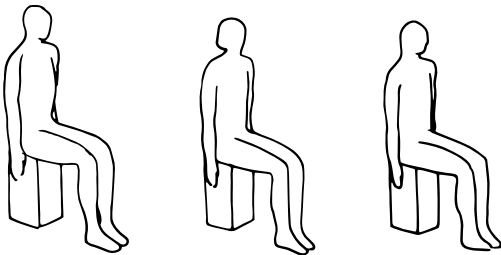
SENTADO EN UN TABURETE



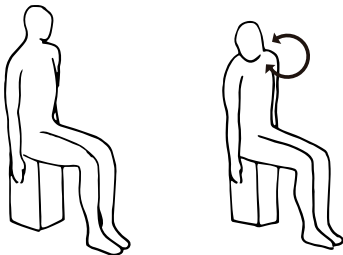
1. Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla, tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza hacia atrás.



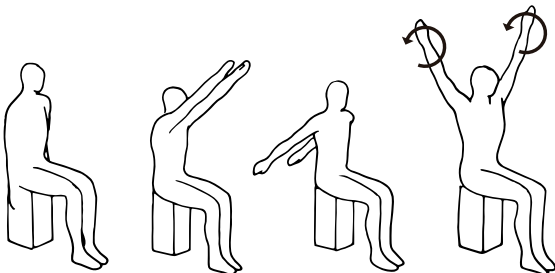
2. Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente durante todo el ejercicio).



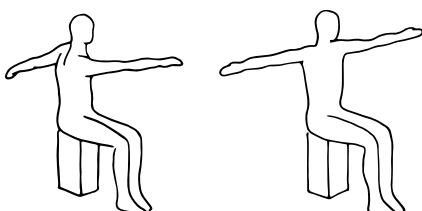
3. Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro).



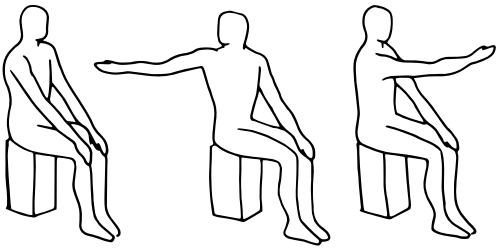
4. Efectuar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.



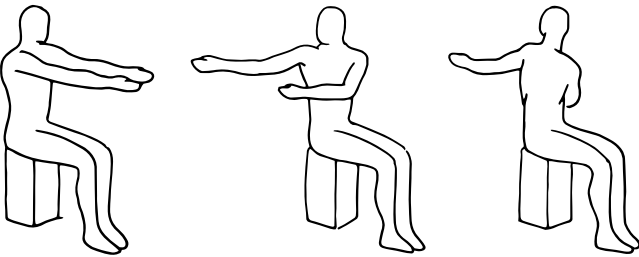
5. Balancear los brazos hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, efectuando un círculo.



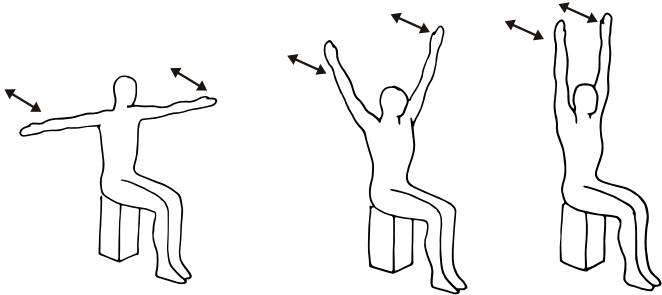
6. Extender un brazo adelante y un brazo hacia atrás. Balancear los brazos simultáneamente, en sentido opuesto (sin mover la cabeza con la vista al frente).



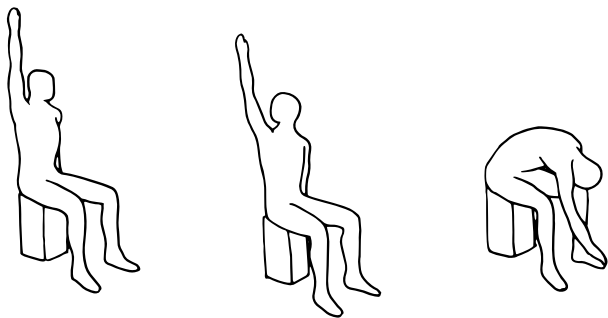
7. Balancear el brazo derecho varias veces de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir lo mismo con el brazo izquierdo.



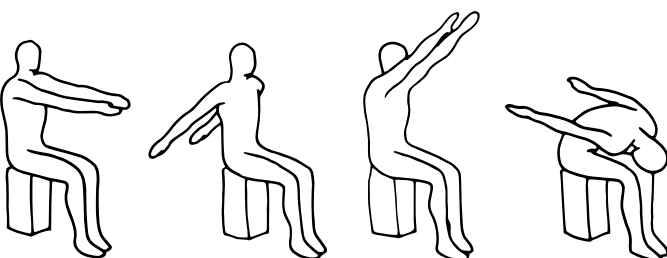
8. Ambos brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros. Balancear ambos brazos hacia la izquierda, después hacia la derecha del cuerpo (seguir las manos con la mirada durante el ejercicio. El busto sigue el movimiento).



9. Ambos brazos elevados lateralmente a la altura de los hombros. Desplazar los brazos extendidos por tres veces consecutivas, repetir la misma maniobra con los brazos levantados en 45°, después volver a la vertical.



10. El brazo derecho extendido por encima de la cabeza. Desplazar el brazo extendido hacia atrás (la mirada sigue la mano, igual que el tronco), después inclinarse hacia adelante, hasta que la mano derecha toque el pie izquierdo y la frente toca la rodilla izquierda. Repetir lo mismo con la mano izquierda.



11. Los brazos extendidos hacia adelante a la altura de los hombros. Balancear los brazos hacia atrás después hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, después nuevamente hacia atrás, inclinando fuertemente el busto (con la cabeza sobre las rodillas), y otra vez hacia adelante, irguiéndose.

No ignore el dolor: Usted no debería sentir dolor durante un ejercicio. Hable con su médico o * fisioterapeuta si tiene cualquier dolor durante el ejercicio.