

IMSKE

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA

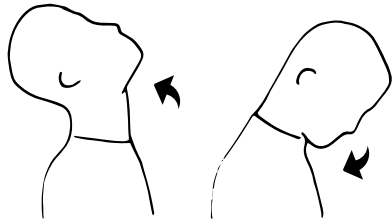
Llámenos o escríbanos si tiene cualquier duda:

C/ Suiza nº11. 46024 Valencia

Telf. 963 690 000 ·

info@imske.com

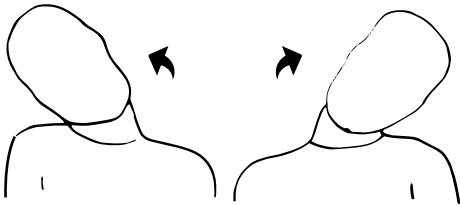
www.imske.com



1. Flexión cervical

1. Mirar hacia el suelo descendiendo cabeza
2. Mantener 10 segundos
3. Volver al centro 5 segundos

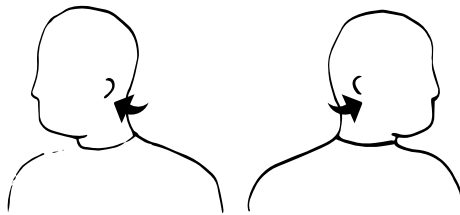
Repetir 5 veces



2. Estiramiento lateral

1. Lateralizar cabeza a un lado
2. Mantener 10 segundos
3. Volver al centro 5 segundos y cambio de lado

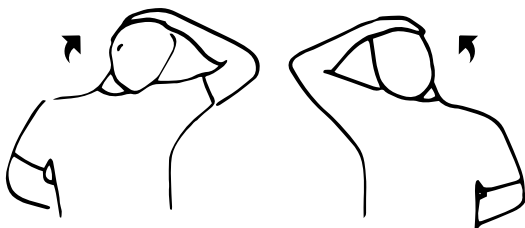
Repetir 5 veces



3. Rotación cervical

1. Mirar hacia un lado
2. Mantener 10 segundos
3. Volver al centro 5 segundos y cambio de lado

Repetir 5 veces



4. Estiramiento trapecio

1. Lateralizar cabeza mirando al frente, relajando hombros y ayudándose con la mano
2. Mantener 10 segundos
3. Volver al centro 5 segundos y cambio de lado

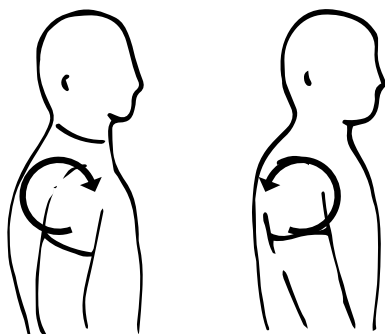
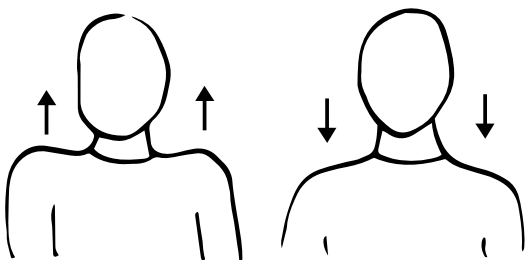
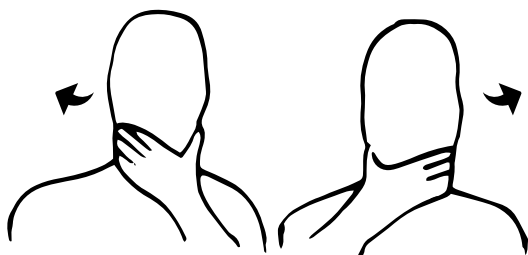
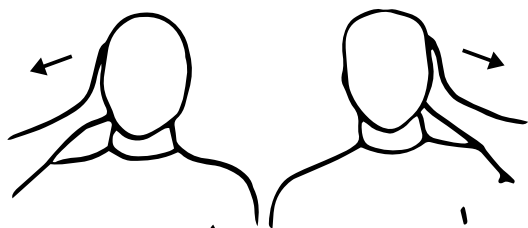
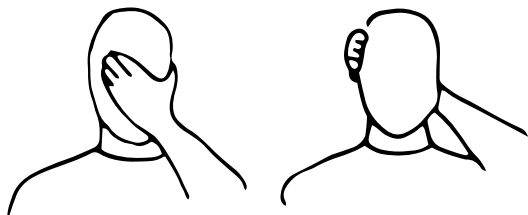
Repetir 5 veces



5. Estiramiento elevador escapula

1. Dirigir mirada al pecho, ayudándose de la mano del mismo lado
2. Mantener 10 segundos
3. Volver al centro 5 segundos y cambio de lado

Repetir 5 veces



6. Fortalecimiento anteroposterior

1. Ponga la mano en la frente
2. Haga una fuerza de 200gr adelante sin moverse
3. Mantenga 5 segundos
4. Cambie mano atrás y realizar mismo ejercicio

Repetir 10 veces cada lado

7. Fortalecimiento lateral

1. Ponga la mano lateral de cabeza
2. Haga una fuerza de 200gr lateral sin moverse
3. Mantenga 5 segundos
4. Cambie mano al otro lado

Repetir 10 veces cada lado

8. Fortalecimiento rotadores

1. Ponga la mano en el mentón
2. Haga una fuerza de 200gr rotación sin moverse
3. Mantenga 5 segundos
4. Cambie mano al otro lado

Repetir 10 veces cada lado

9. Elevación hombros

1. Elevar hombros y mantener 10 segundos
2. Volver a posición inicial 5 segundos

Repetir 5 veces cada lado

10. Relajación hombros

1. Realizar cinco rotaciones de hombro adelante
2. Realizar cinco rotaciones de hombro atrás

Repetir 3 veces