

Cuello: Ejercicios

[Neck: Exercises]

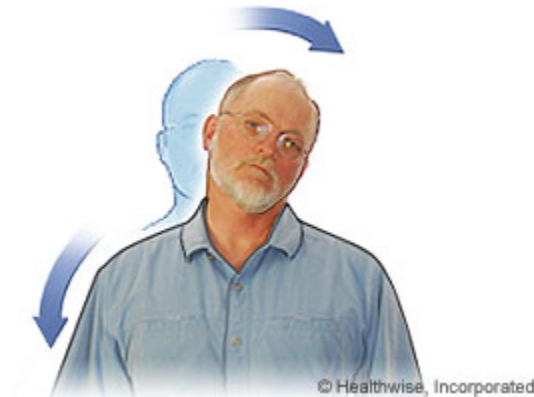
Instrucciones de cuidado

Aquí se presentan algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empiece cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor.

Su médico o fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo hacer los ejercicios

Estiramiento del cuello



diapositiva 1 de 5

1. Este estiramiento funciona mejor si mantiene el hombro hacia abajo mientras se inclina en sentido contrario. Para ayudarlo a acordarse de esto, empiece por relajar los hombros y asirse levemente a sus muslos o a su silla.
2. Incline la cabeza hacia el hombro y manténgala así durante 15 a 30 segundos. Deje que el peso de la cabeza estire los músculos.
3. Si desea un pequeño estiramiento adicional, use su mano para jalar suave y constantemente la cabeza hacia el hombro. Por ejemplo, con su hombro derecho hacia abajo, incline su cabeza hacia la izquierda.
4. Repita de 2 a 4 veces para cada hombro.

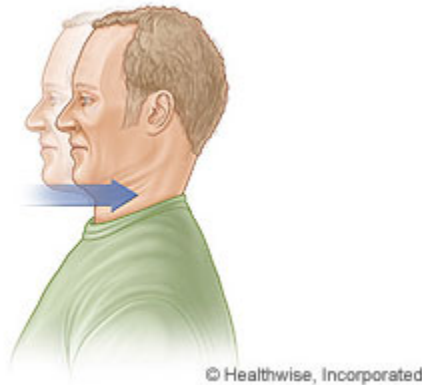
Estiramiento del cuello en diagonal



diapositiva 2 de 5

1. Gire la cabeza ligeramente en la dirección en la que esté haciendo la extensión, e incline la cabeza en diagonal hacia el pecho y manténgala así durante 15 a 30 segundos.
2. Si desea un pequeño estiramiento adicional, use su mano para jalar suave y constantemente la cabeza hacia adelante en diagonal.
3. Repita de 2 a 4 veces para cada lado.

Estiramiento con deslizamiento dorsal



diapositiva 3 de 5

El deslizamiento dorsal estira la parte posterior del cuello. Si siente dolor, no lo deslice tan atrás. Algunas personas encuentran que este ejercicio resulta más fácil de hacer mientras están acostadas boca arriba, con una bolsa de hielo en el cuello.

1. Siéntese o párese derecho y mire hacia adelante.
2. Poco a poco meta la barbilla mientras desliza la cabeza hacia atrás sobre su cuerpo.
3. Manténgala contando hasta 6 y luego relájela durante 10 segundos.
4. Repita de 8 a 12 veces.

Estiramiento del pecho y del hombro



diapositiva 4 de 5

1. Siéntese o párese derecho y deslice la cabeza hacia atrás como en el estiramiento con deslizamiento dorsal.
2. Levante ambos brazos para que sus manos queden cerca de los oídos.
3. Tome una respiración profunda, y a medida que exhala, lleve los codos hacia abajo y detrás de la espalda. Sentirá que los omóplatos resbalan juntos y hacia abajo, y al mismo tiempo sentirá un estiramiento en el pecho y en la parte delantera de sus hombros.
4. Manténgalos así durante unos 6 segundos y luego relájelos durante 10 segundos.
5. Repita de 8 a 12 veces.

Fortalecimiento: Manos en la cabeza



diapositiva 5 de 5

1. Mueva su cabeza hacia atrás, hacia adelante y de lado a lado en una suave presión contra sus manos, manteniendo cada posición durante unos 6 segundos.
2. Repita de 8 a 12 veces.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.