

PROTOCOLO DE EJERCICIO PARA CERVICALGIA

La cervialgia o dolor cervical ha presentado un aumento de su incidencia en las últimas décadas, afectando a un 70% de la población en algún momento de su vida.

Aunque la mayoría de las causas son de origen mecánico, es decir, producidas por cambios posturales o sobrecargas; la cervialgia puede ser secundaria también a infecciones, traumatismos, fracturas vertebrales, lesiones nerviosas, artrosis, etc.

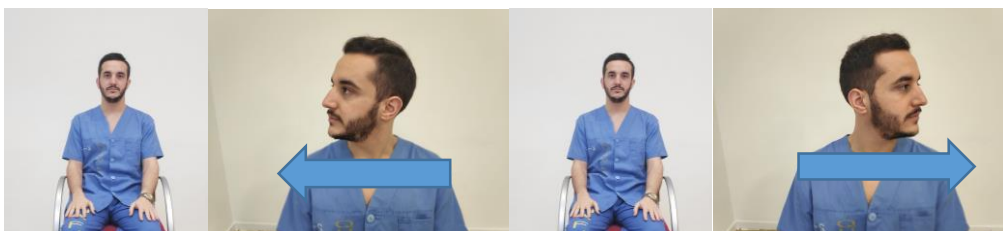
En muchos casos el dolor cervical no suele ser persistente, pero sí recurrente y, frecuentemente, se presenta con períodos de remisiones y exacerbaciones.

Para combatir este tipo de dolor tan frecuente, conviene realizar ejercicio físico de manera adecuada y regular. A continuación, exponemos una serie de ejercicios para estirar y fortalecer la región cervical.

Todos los ejercicios se realizarán estando sentados en una silla con la espalda recta y apoyada completamente en el respaldo.

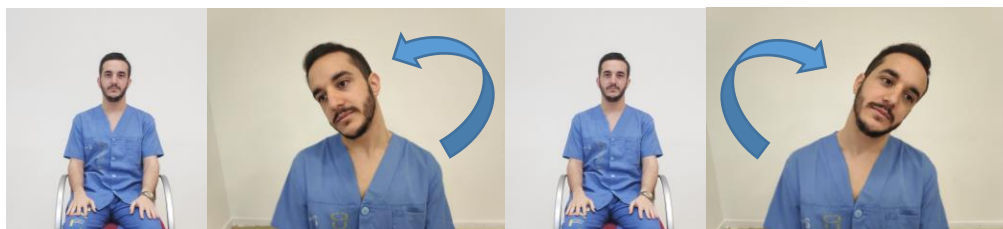
MOVILIZACIÓN ACTIVA (Realizar 5 repeticiones de cada ejercicio, con los ojos abiertos)

1. ROTACIÓN



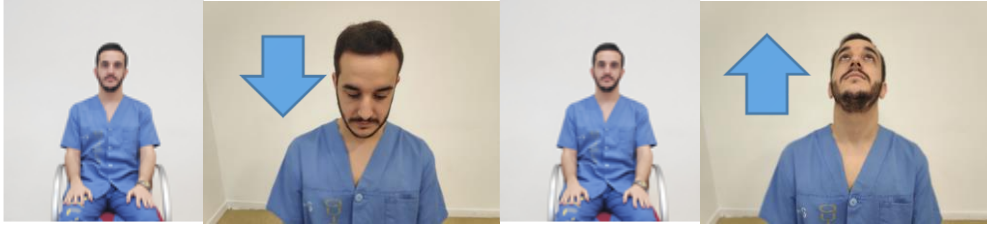
Girando despacio la cabeza, de un lado a otro, en dirección a los hombros y parando unos segundos en la posición de inicio.

2. INCLINACIÓN



Inclinamos lentamente la cabeza hacia un lado y hacia el otro, parando al pasar por la posición de partida. No levantar los hombros hacia la cabeza.

3. FLEXIÓN-EXTENSIÓN



Llevamos la barbilla hacia el pecho, volviendo a incorporar la cabeza a la posición inicial, y después levantando la cabeza hacia el techo, según su tolerancia.

ESTIRAMIENTOS (Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 3 repeticiones)

4. ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE CUELLO



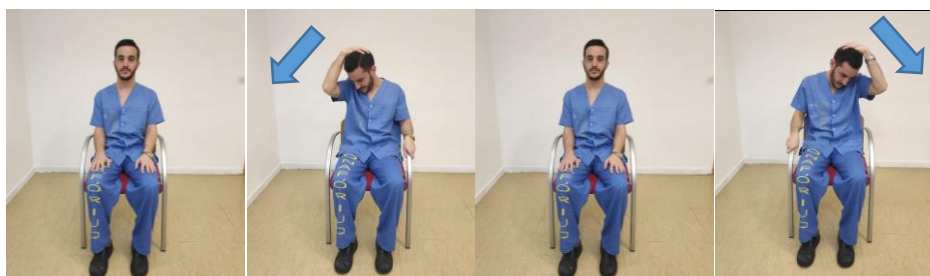
Con ambas manos en los muslos, realizar flexión máxima del cuello.

5. ESTIRAMIENTO EN INCLINACIÓN LATERAL CON MANO



Con una mano agarrada al asiento inclinar lateralmente del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano.

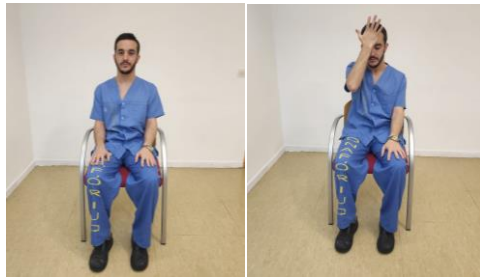
6. ESTIRAMIENTO EN FLEXIÓN CON ROTACIÓN CON MANO



Con una mano agarrada al asiento realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano.

FORTALECIMIENTO (Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 10 repeticiones)

7. FLEXIÓN ISOMÉTRICA



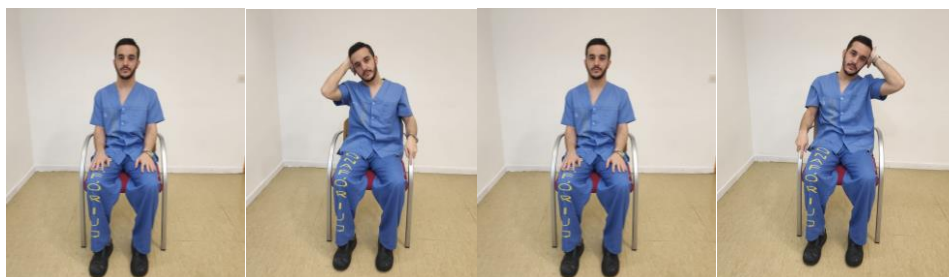
Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y la palma de la mano apoyada en la frente empujar con la cabeza hacia delante y con la mano hacia atrás.

8. EXTENSIÓN ISOMÉTRICA



Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la nuca empujar la cabeza hacia atrás y con las manos hacia delante.

9. INCLINACIÓN LATERAL ISOMÉTRICA



Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre la sien, empujar intentando dirigir la oreja a hombro resistiendo con la mano.

10. ASCENSO DE HOMBROS CON PESAS



Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano, encogerse de hombros.

11. ELEVACIÓN DE HOMBROS CON PESAS



Con los brazos al lado del cuerpo, los codos flexionados y las manos mirando al frente cada una con una pesa, levantar hacia arriba los brazos estirando los codos.