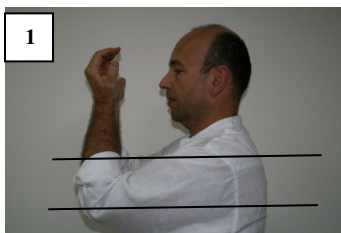




EJERCICIOS DEL CUELLO

Este ejercicio está diseñado para trabajar la potenciación de los músculos de cuello, no su elasticidad. Se ha demostrado que esta musculatura responde de forma mucho más equilibrada y relajada cuando se la trata con ejercicios isométricos de intensidades medias, más que cuando se trata con los clásicos movimientos de rotación, lateroflexión, etc.

Lo importante a tener en cuenta en estos ejercicios es que, durante la ejecución de todos ellos, no levantemos el codo del brazo del lado que vamos a trabajar las cervicales por encima de la línea de los hombros, esto podría agravar los síntomas del paciente.



En el primer ejercicio es para fortalecer la musculatura anterior del cuello. Primeramente levantamos las manos juntas hasta la altura de la frente, como indicamos en el dibujo (figura 1). Seguidamente las acercamos a la frente al tiempo que inclinamos la cabeza ligeramente hacia delante, buscando el contacto con las manos (figura 2). Una vez que estamos tocando las manos con la frente, **hacemos presión de la cabeza contra las manos**, esto es muy

importante, no las manos contra la cabeza, es la cabeza la que empuja a ambas manos, estas resisten la presión sin perder la posición. Mantenemos la presión entre 3 y 5 segundos y dejamos de presionar manteniendo la postura, relajamos unos 3 segundos y volvemos a ejercer la presión unos 3 o 5 sg. Repetimos el ejercicio de 5 a 10 veces.



En el segundo ejercicio usaremos una toalla, que pondremos en la parte posterior de la cabeza, a la altura de la coronilla, como se indica en la foto (figura 3), las manos sujetan los extremos de la toalla delante de la cabeza, en una postura cómoda y de forma que podamos impedir el movimiento de la cabeza cuando empuje hacia atrás, como si quisiéramos mirar hacia el techo, en dirección

de la flecha de la imagen (figura 4). En esta posición presionamos con la cabeza contra la toalla y mantenemos la presión entre 3 y 5 segundos. Después relajamos sin perder la postura y pasados unos 3 segundos volvemos a ejercer la presión unos 3 o 5 segundos. Volvemos a repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



El tercer ejercicio es para fortalecer la musculatura lateral del cuello. Primeramente levantamos el brazo del lado contrario al lado del cuello que queremos trabajar y buscamos la posición que indica la foto (figura 5). Seguidamente flexionamos lateralmente la cabeza hacia la mano, buscando el contacto. Una vez que estamos tocando la parte lateral de la cabeza con la

mano, en una posición cómoda (figura 6), hacemos presión de la cabeza contra la mano, entre 3 y 5 segundos, seguidamente relajamos sin perder la postura y repetimos el ejercicio de 5 a 10 veces, según nuestra capacidad.



Seguidamente se repita este ejercicio al lado contrario. Recordad que siempre usaremos el brazo del lado contrario al lado del cuello que queremos trabajar.



Para el cuarto ejercicio, usaremos una puerta como ayuda. Primeramente sujetemos la puerta con el pie de forma que evitemos su movimiento de apertura o cierre, usamos el pie del mismo lado de la parte del cuello que queremos trabajar (figura 7). Seguidamente ponemos en contacto la cara con la puerta como indica la foto, el mismo lado del pie que hemos usado para bloquear la puerta, por ejemplo, si pongo el pie derecho sujetando la puerta, pondré el lado derecho de la cara en contacto con la puerta, pero en la cara contraria de la puerta, es más cómodo si pongo la mano contraria entre la puerta y la cara para evitar tener dolor y que eso nos impida hacer de forma efectiva el ejercicio (figura 8 y 9). En esta

posición al empujar con la cara contra la puerta, el pie impide que esta se abra, y lo que intentaré con la cara es abrir la puerta. Una vez en contacto, hacemos presión con la cara contra la puerta, que queda fijada con el pie, durante 3 o 5 segundos, luego relajamos y volvemos a repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces. Si nos molesta el contacto de la puerta contra la cara podemos poner una toalla doblada o un cojín pequeño entre la cara y la puerta para suavizar el contacto.



Seguidamente repetimos el ejercicio del otro lado, o sea, si antes intentábamos abrir la puerta con la cara y no la dejábamos mover con el pie del mismo lado, ahora intentaremos cerrar la puerta con la cara y cambiamos el pie para impedir que la puerta se mueva.