

# 1

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN  
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

## COLUMNA CERVICAL

### 1



Girar la cabeza intentando tocar con el mentón cada hombro, alternativamente.

flexibilización / Repetir  veces

### 2



Flexionar la cabeza hacia ambos lados intentando tocar con la oreja el hombro correspondiente.

flexibilización / Repetir  veces

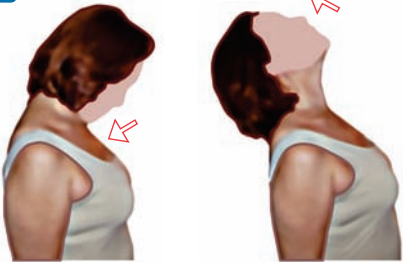
### 3



Girar la cabeza en sentido de las agujas del reloj y luego realizarlo al contrario. Si hay propensión al mareo realizarlo lentamente.

flexibilización / Repetir  veces

### 4



Flexionar la cabeza intentando tocarse el mentón con el pecho y posteriormente flexionar la cabeza hacia atrás.

flexibilización / Repetir  veces

### 5



En posición sentada con la espalda pegada a la pared y los brazos colgando a lo largo del cuerpo, elevar los hombros sin mover la cabeza.

flexibilización / Repetir  veces

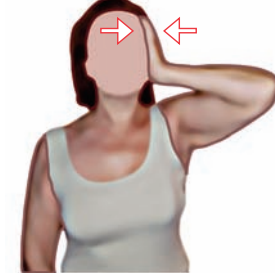
### 6



Apoyar las palmas de las manos contra la frente, empujar la cabeza sin mover ésta.

fortalecimiento / Repetir  veces

### 7



Colocar la mano derecha contra la sien derecha y empujar sin mover la cabeza. Luego repetir sien izquierda contra palma de mano izquierda.

fortalecimiento / Repetir  veces

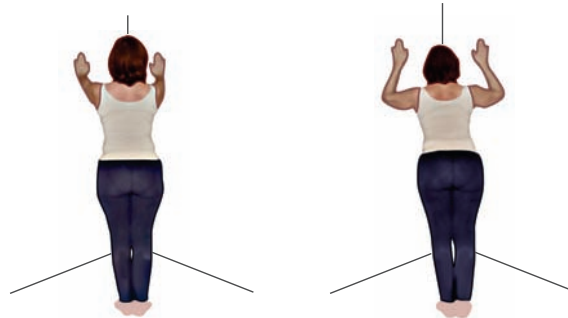
### 8



Colocar ambas manos en la nuca y hacer fuerza contra ellas.

fortalecimiento / Repetir  veces

### 9



En un rincón de la casa con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

fortalecimiento / Repetir  veces

### Consejos

- Realice los ejercicios sentado correctamente o de pie.
- Durante la realización de los ejercicios no retenga el aire: expúlselo lentamente mientras realiza la fuerza ó los movimientos.
- El límite del ejercicio lo marca la aparición del dolor.
- No duerma con almohadas excesivamente altas y duras.
- Evite transportar grandes pesos en los brazos.
- Evite pasar largo tiempo en la misma postura.
- El calor suave puede ser beneficioso.
- En caso de esguince cervical o la existencia de hernias es recomendable el uso de collarín cervical cuando utilice medios de transporte, hasta la resolución del proceso.
- Otros tipos de tratamiento deberán ser prescritos por un médico especialista y ejecutados por un fisioterapeuta.



COLUMNA  
CERVICAL

