

Fortalecimiento y estiramiento del cuello

A continuación encontrará unos ejercicios para fortalecer los músculos del cuello, la idea es realizar un poco de fuerza pero, no realizar movimiento bruscos con la cabeza. Haga presión empujando con manos, las manos le brindarán resistencia sin permitir que la cabeza se mueva. Es contraer el músculo, sostener y relajar. Son ejercicios **isométricos**.

- 1** Coloque las manos en la parte posterior de su cabeza y empújela hacia atrás, sin que esta se desplace, como si las manos no dejaran que la cabeza se moviera. Sostenga 10 segundos y descanse.



- 2** Con una mano en la cabeza por encima de la oreja, empuje hacia el lado de la mano que esté en la cabeza, sostenga 10 segundos y descanse, lo realiza hacia los dos lados.



- 3** Con una o ambas manos en su frente, empuje hacia adelante suavemente, sin desplazar su cabeza, sostenga 10 segundos y descanse.



¡IMPORTANTE: Realice los estiramientos con precaución. Los ejercicios deben dar la sensación de un poco de tensión sin incrementar el dolor.

- 4** Coloque sus manos en la parte posterior de la cabeza, lleve su cabeza hacia adelante y con sus manos realizar un poco de presión para estirar la parte posterior de su cuello, sostener 10 segundos y regresar muy lentamente para evitar mareo.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Fortalecimiento y estiramiento del cuello

- 5** Lleve la mano izquierda sobre su oreja derecha luego mueva la cabeza hacia la izquierda, ayudando con la mano a estirar los músculos de la parte lateral del cuello. sostenga 10 segundos, regrese lentamente al centro, lo debe realizar hacia los dos lados.



- 6** Gire su cabeza hacia un lado como si quisiera mirar atrás, sin mover su tronco, solo su cabeza, sostenga 10 segundos y regrese lentamente. Haga el giro hacia los dos lados, alternando.



- 7** Recuerde que es importante realizar movilidad de sus hombros, arriba y abajo y en círculos.



NOTA:

Siempre debe tener en cuenta las indicaciones dadas por su fisioterapeuta, ningún ejercicio debe incrementar el dolor.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**