

CERVICALGIA

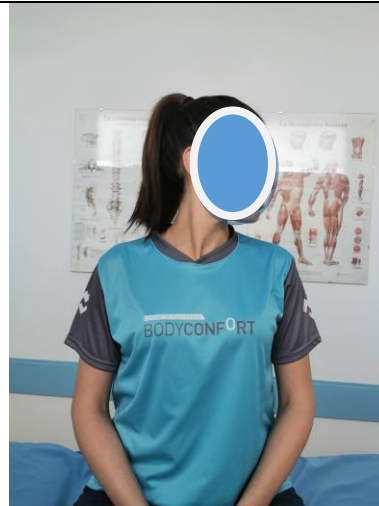
Protocolo para prevenir el dolor cervical. Son consejos generales, desde Bodyconfort os recomendamos poneros en manos de un profesional.

1) Estiramientos.



POSICIÓN PACIENTE (PP): SENTADO/A MIRANDO PARA ADELANTE CONGEMOS AIRE Y AL SACARLO ROTAMOS CUELLO HACIA LADO DERECHO Y MANTENEMOS ENTRE 15 Y 20 SEGUNDOS LA POSICIÓN.

REPETIMOS LA ACCIÓN 3 VECES.



PP: SENTADO/A MIRANDO PARA ADELANTE CONGEMOS AIRE Y AL SACARLO ROTAMOS CUELLO HACIA LADO IZQUIERDA Y MANTENEMOS ENTRE 15 Y 20 SEGUNDOS LA POSICIÓN.

REPETIMOS LA ACCIÓN 3 VECES.



PP: SENTADO/A MIRANDO PARA ADELANTE
CONGEMOS AIRE Y AL SACARLO
FLEXIONAMOS EL CUELLO HACIA EL SUELO Y
MANTENEMOS ENTRE 15 Y 20 SEGUNDOS.

REPETIMOS LA ACCIÓN 3 VECES.



PP: SENTADO/A MIRANDO PARA ADELANTE
CONGEMOS AIRE Y AL SACARLO
FLEXIONAMOS EL CUELLO HACIA EL TECHO Y
MANTENEMOS ENTRE 15 Y 20 SEGUNDOS.

REPETIMOS LA ACCIÓN 3 VECES.



PP: SENTADO/A MIRANDO PARA ADELANTE
CONGEMOS AIRE Y AL SACARLO
LATERALIZAMOS EL CUELLO HACIA EL LADO
DERECHO CON LA AYUDA DE LA MANO
DERECHA Y MANTENEMOS ENTRE 15 Y 20
SEGUNDOS.

LA MANO IZQUIERDA LA COLOCAMOS DETRÁS
DE LA ESPALDA.

REPETIMOS LA ACCIÓN 3 VECES.



PP: SENTADO/A MIRANDO PARA ADELANTE
CONGEMOS AIRE Y AL SACARLO
LATERALIZAMOS EL CUELLO HACIA EL LADO
IZQUIERDO CON LA AYUDA DE LA MANO
IZQUIERDA Y MANTENEMOS ENTRE 15 Y 20
SEGUNDOS.

LA MANO DERECHA LA COLOCAMOS DETRÁS
DE LA ESPALDA.

REPETIMOS LA ACCIÓN 3 VECES.



APOYADO/A EN LA PARED, NOTANDO LAS ESPALDA EN CONTACTO CON LA PARED Y LOS CODOS A LA ALTURA DE LOS HOMBRO Y MANOS ARRIBA.

HAREMOS UNA LIGERA FUERZA HACIA LA PARED CON LAS MANOS, CODOS, HOMBROS Y CABEZA.

2) Movilidad y fuerza.

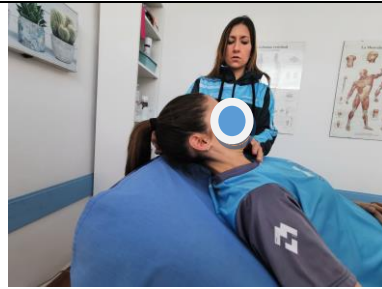


ANTES DE EMPEZAR, EL/LA PACIENTE DEBE HABER APRENDIDO A EJECUTAR CORRECTAMENTE EL EJERCICIO, CON LA FUERZA ADECUADA Y DE FORMA LENTA. PARA ELLO, UTILIZAMOS EL STABILIZER®



PP: TUMBADO/A BOCA ARRIBA CON RODILLAS FLEXIONADAS. SE COLOCA UNA TOALLA EN LA BASE DEL CRANEO, HACER EL GESTO DE DECIR QUE "SÍ"

REPETIR 10 VECES DURANTE 10 SEGUNDOS



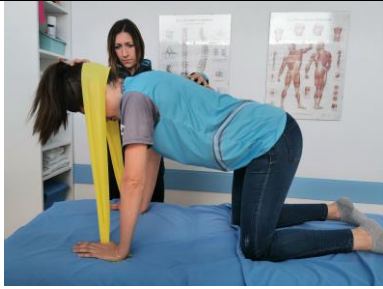
PP: SENTADO/A CON LA CABEZA APOYAD EN POSICIÓN NEUTRA, PROVOCAR DOBLE MENTÓN Y SEPARAR 1 CM CAMILLA

MANTENER 30 SEGUNDOS



PP: SENTADO/A, HACER EL GESTO DE ROTAR (GIRAR) LA CABEZA CON UNA PEQUEÑA RESISTENCIA A NIVEL MANDIBULAR MIENTRAS LA OTRA MANO CONTROLA ESTERNOCLEIDOMASTODIEO PARA NO ACTIVARLO.

REPETIR 5 VECES A CADA LADO DURANTE 10 SEGUNDOS



PP: CUADRUPEDIA CON BUENA ALINEACIÓN, PIERNAS ALTURA RODILLAS, SEPARACION ESCAPULAR. CON UNA GOMA QUE RESISTA LIGERAMENTE A NIVEL CERVICAL – CRANEAL, EL MOVIMIENTO DE EXTENSIÓN. PEDIMOS QUE MANTENGA EN POSICIÓN NEUTRA Y DESDE AQUÍ, BAJAR HASTA SENTARSE EN LOS TALONES MANTENIENDO LA MISMA ALINEACIÓN DE CERVICALES DURANTE TODO EL RECORRIDO.

REPETIR 10 VECES.