

# GUÍA EJERCICIOS:

## **CERVICALGIA**



---

*Victoria Quiñones Serrano*  
*Fisioterapeuta.*  
*N.Col 12.676*



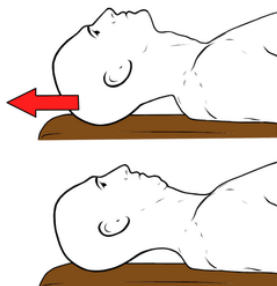
AVANFI

---

La cervicalgia o dolor cervical supone una de las causas más comunes de discapacidad, siendo una de las lesiones músculo-esqueléticas más importantes y responsables del absentismo laboral y la baja productividad.



La prevalencia anual de esta lesión oscila entre el 15% y el 50%.



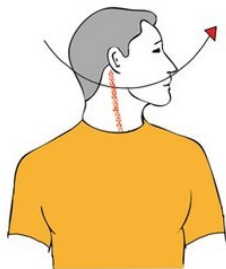
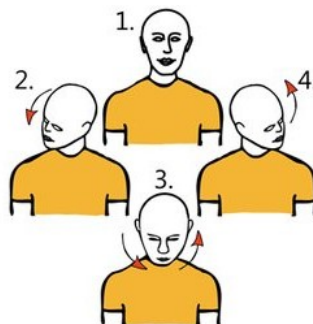
Acostado boca arriba con la cabeza apoyada en una posición neutral.  
Crece. Elonga la columna llevando la cabeza hacia atrás y la barbilla pegada (doble mentón).  
Mantenga esta posición durante 10 segundos, luego regrese a la posición inicial y repita.

---

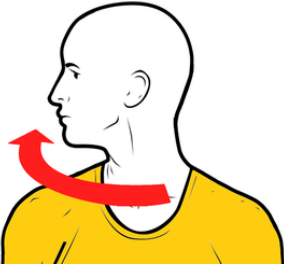
Sentado o de pie, mirando hacia adelante, con una postura correcta.

Rodar suavemente la cabeza dibujando un semicírculo, acercando la barbilla al pecho hasta volver a la posición inicial.

Es muy importante NO echar la cabeza hacia atrás, solo debemos dibujar un semicírculo.



De pie, con una posición estable, realizamos una rotación lateral de la cabeza, mantenemos la posición unos segundos.  
Cambiamos de lado.

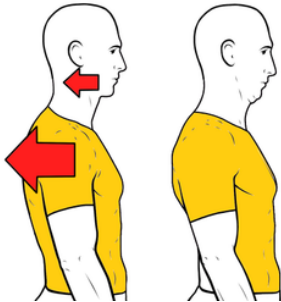
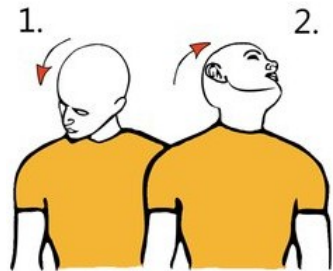


Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros y las manos en las caderas. Rote la cabeza hacia su lado izquierdo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

Hacia los dos lados.

Sentado o de pie con una buena postura. Gire la cabeza, mirando hacia abajo y en diagonal, acercando la barbilla hacia el hombro, desde esa posición y lentamente, gire la cabeza mirando hacia arriba y en diagonal como por encima de su hombro.

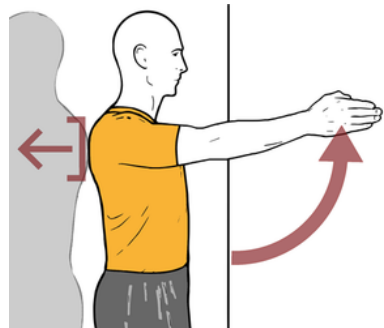
Repita hacia el otro lado.

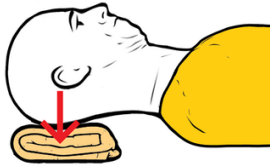


De pie.

Mueva lentamente la barbilla hacia detrás (doble mentón) y retraiga los omóplatos. Asegúrese de que la frente apunte al mismo lugar durante el movimiento del cuello.

De pie, con la espalda pegada contra la pared y los brazos a los lados. Debemos pegar el omóplato suavemente contra la pared en una posición "neutral". El ejercicio se basa en mantener el contacto de la escápula contra la pared mientras levantamos lentamente el brazo a la altura del hombro.





Acuéstese sobre una colchoneta boca arriba y coloque una toalla detrás de la cabeza. Mueva lentamente la barbilla hacia atrás presionando la toalla con la cabeza. Asegúrese de que sus ojos están siempre mirando hacia el techo. Vuelva a la posición inicial.

---

Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y presione el hombro izquierdo hacia el mismo tiempo. Mantenga el estiramiento unos segundos y vuelva a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.



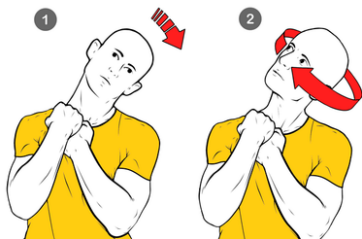
Los dos brazos en la espalda, uno se deja relajado mientras que el otro tracciona hacia su lado. Mientras la cabeza se deja inclinar lateralmente hacia el mismo lado hacia el que se tira. Debemos notar la tensión desde la base del cráneo hasta el brazo.

---

Siéntese en una silla, agarre la cabeza con la mano izquierda y agarre la silla con la mano derecha para descender el hombro. Haga lentamente una flexión lateral del cuello hacia el lado izquierdo hasta que se sienta el estiramiento en el trapecio superior.

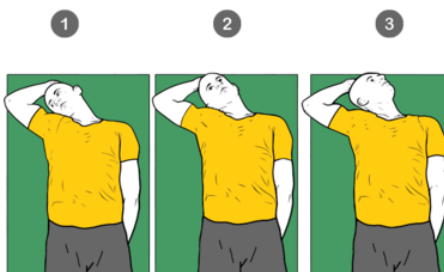
Repita hacia el otro lado.





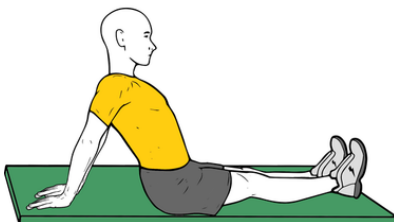
Coloque las manos sobre la clavícula, inclinamos la cabeza hacia un lado llevando la oreja hacia el hombro, desde esa posición realizaremos una rotación hacia el lado contrario, hasta sentir el estiramiento.

Boca arriba, coloque la mano derecha sobre el lado izquierdo de la cabeza. Mueva lentamente la cabeza hacia su hombro derecho y mueva el cuello para que su mirada esté hacia atrás.



Lentamente tire su codo hacia su pecho hasta que sienta el estiramiento de su deltoides. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie el brazo.

Coloque sus manos en el suelo detrás de usted lo más lejos que pueda. Los dedos deben apuntar hacia atrás. Retraiga los omóplatos subiendo el pecho hasta que sienta el estiramiento en los bíceps y pectorales.



---

## AUTOMASAJE DEL MASETERO Y TEMPORAL

Presione haciendo círculos durante el tiempo requerido.



1



2



## MOVILIZACIÓN NERVO CUBITAL

Doblamos la muñeca hacia atrás y giramos la palma de la mano hacia arriba mientras doblamos el codo y levantamos el brazo a la altura del hombro.

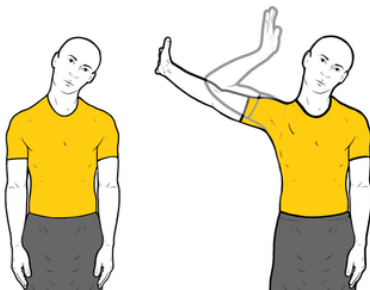
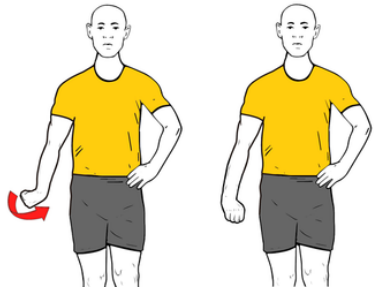
Manteniendo su brazo en esta posición colocamos la palma mirando hacia el suelo.

---

## MOVILIZACIÓN NERVO RADIAL

Cerramos el pulgar entre los otros dedos, estiramos el codo y giramos el brazo hacia el cuerpo.

Manteniendo el brazo en esta posición, doblamos la muñeca hacia atrás y luego hacia delante.



## MOVILIZACIÓN NERVO MEDIANO

Haga una flexión lateral con el cuello hacia el lado izquierdo.

Levante el brazo derecho extendido hacia el lado derecho hasta que quede paralelo al suelo.

Tus dedos deben apuntar hacia atrás. Doble el codo manteniendo el resto del cuerpo en la misma posición.

---



AVANFI

---

**[www.avanfi.com](http://www.avanfi.com)**

Victoria Quiñones Serrano  
*Fisioterapeuta.*  
N.Col 12.676