

# Programa de Ejercicio para la Distensión del Cuello

Si tienes una distensión de cuello, haciendo ejercicios en casa puede aliviar tu dolor y mejorar la fuerza y flexibilidad de tu cuello.

Este programa tiene 5 ejercicios: rotaciones de cuello, flexiones de cuello, extensiones de cuello, flexiones laterales de cuello, y compresiones de escápulas.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener un poco de molestia, pero deja de hacer cualquier ejercicio que cause dolor.

Empecemos.

Para hacer rotaciones de cuello: siéntate o párate recto.

Lentamente gira tu cabeza hacia un lado hasta donde sea cómodo. Detén la posición de 15 a 30 segundos.

Después, gira la cabeza hacia el otro lado y detén la posición de 15 a 30 segundos.

Repite 3 veces.

Para hacer flexiones de cuello: siéntate o párate recto.

Lentamente baja el mentón hacia el pecho. Sólo bájalo hasta donde sea cómodo.

Detén la posición de 15 a 30 segundos. Regresa a la posición inicial.

Repite 3 veces.

Para hacer extensiones de cuello: siéntate o párate recto.

Lentamente mira hacia el techo, tanto como puedas sin molestia.

Detén la posición de 15 a 30 segundos. Regresa a la posición inicial.

Repite 3 veces.

Para hacer flexiones laterales de cuello: siéntate o párate recto.

Lentamente dirige un oído hacia el hombro, hasta donde sea cómodo.

Detén la posición de 15 a 30 segundos, después regresa a la posición inicial y repite del lado opuesto.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Programa de Ejercicio para la Distensión del Cuello

Repite 3 veces de cada lado.

Para hacer compresiones de escápulas: siéntate o párate derecho con los brazos a los costados.

Manteniendo los hombros relajados, aprieta los hombros y las escápulas hacia atrás.

Mantén la posición 5 segundos, después relájate.

Repite 10 veces.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para mejorar el dolor de tu cuello.