



## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO- EJERCICIOS CERVICALES

Consulta Enfermería Unidad Dolor

Recomendaciones para el ejercicio:

- Se recomienda realizar ejercicio a la misma hora cada día para mantener el **hábito**.
- **No haga** ejercicio con **calor ni frío** excesivo.
- Use **ropa cómoda** y calzado adecuado.
- Mantenga una **adecuada hidratación**: beba agua antes, durante y después del ejercicio.
- No realice ejercicio en **ayunas**, ni inmediatamente después de una **comida copiosa**.
- Comience y finalice el ejercicio físico **de manera progresiva**.
- Si siente durante la realización del ejercicio dolor en el pecho, opresión, palpitaciones, sensación de falta de aire, mareo .....detenga la realización del mismo.

Las sesiones incluirán:

- **Ejercicios respiratorios**: durante 5 minutos.
- **Calentamiento-estiramientos**: durante 10.20 minutos. Realizando 10 repeticiones de cada uno de ellos y manteniendo la posición durante 10 segundos.
- **Ejercicios de fuerza**: durante 10 minutos. Respire durante los ejercicios sacando el aire al contraer el músculo, es decir, al hacer el esfuerzo y cogiéndolo en la fase de relajación. Realice 10 repeticiones de cada uno de ellos. Realice los movimientos lentamente.
- **Ejercicio aeróbico**: sesiones de entre 20 y 60 minutos. Deberá realizar ejercicios del tipo: caminar, bicicleta, senderismo, nadar, marcha nórdica.....



## EJERCICIOS CERVICALES

### Ejercicio 1.- Respiración Abdominal:

Cogemos el aire por la nariz a la vez que abombamos la tripa. Luego, echamos el aire por la boca y al mismo tiempo, vamos metiendo la tripa.



### Ejercicio 2.- Respiración Torácica:

Sentados o tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas, tomamos aire por la nariz a la vez que hinchamos la caja torácica. Luego, expulsamos el aire soplando por la boca al tiempo que vaciamos el tórax.



### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS:

Postura del cuello: centramos la mirada en un punto fijo mientras intentamos llevar nuestra coronilla hacia el techo.

Respiración: Tomaremos aire antes de iniciar cada ejercicio, y lo expulsaremos mientras lo realizamos.

### Ejercicio 3.- Movimiento de espalda de pie con balón:

Colocar un balón deshinchado en la zona dorsal, en medio de las escápulas y apoyarse sobre la pared con los pies algo separados de la misma.

Al inspirar por la nariz lentamente hacer una pequeña presión contra el balón abriendo la parte anterior del tórax y girando ambos hombros de tal forma que las palmas de las manos miren al frente.



Al espirar relajar la presión y rotar los hombros de tal forma que las palmas de las manos miren hacia la pared.



#### Ejercicio 4.- Movimiento de los hombros:

- Elevación y descenso
- Hombros delante y detrás.
- Círculos.



#### Ejercicio 5.- Movimiento del cuello:

Con los brazos a lo largo del cuerpo y evitando que el hombro acompañe al movimiento:

- Inclinar la cabeza hacia un lado. Repetir hacia el otro.
- Con el mentón hacia dentro inclinar la cabeza hacia un lado. Repetir hacia el otro.
- Dirigir la cabeza hacia abajo y hacia la axila hacia un lado. Repetir hacia el otro.
- Inclinar la cabeza hacia el lado contrario y rotarla hacia el mismo lado. Repetir hacia el otro.





### Ejercicio 6.- Estiramiento de espalda con brazos estirados:

Partiendo de la posición de cuadrupedia, ir bajando poco a poco la pelvis hasta quedar sentaso sobre los talones con los brazos estirados hacia delante.



### Ejercicio 7.- Gato en movimiento:

En cuadrupedia, coger aire hundiendo la espalda mientras levantamos la cabeza. Al soltar el aire dibujar un “puente” con la espalda mientras escondemos la cabeza entre los brazos y apretamos los glúteos.



### Ejercicio 8.- Ejercicio del puente:

Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, y los pies bien apoyados en el suelo, ir elevando la pelvis, empezando siempre desde la parte más baja de la espalda e ir despegando poco a poco vértebra a vértebra hasta dibujar “un puente”.

Para bajar, empezar desde la parte más alta de la espalda bajando poco a poco, hasta apoyar vértebra a vértebra toda la columna y por último bajar la pelvis.







## EJERCICIOS DE FUERZA:

### Ejercicio 9.- Tonificación cervical:

- Hacia atrás. Ponga sus manos en la nuca y tome aire. A continuación, empuje con la cabeza hacia atrás a la vez que va soltando el aire. Sus manos deben impedir el movimiento de la cabeza hacia atrás. Relájese y vuelva a tomar aire.
- Hacia delante. Ponga sus manos en la frente.
- Hacia la derecha. Ponga su mano derecha sobre el mismo lado de la cabeza.
- Hacia la izquierda. Ponga su mano izquierda sobre el mismo lado de la cabeza.



## EJERCICIO AERÓBICO:

Realizar secciones de entre 20 y 60 minutos.

Deberá realizar ejercicios del tipo: caminar, bicicleta, senderismo, nadar, marcha nórdica.....