PROGRAMA DE EJERCICIOS RECOMENDADO

Isométricos:
1-2 veces al día
Mañana y/o Tarde
Tracción Axial (Doble Mentón):
3-5 veces al día
Puedes hacerlo en cualquier momento, incluso al estar sentado o conduciendo.
Estiramientos:
1-2 veces al día
Después de los ejercicios de fortalecimiento o al final del día.



CONTACTO

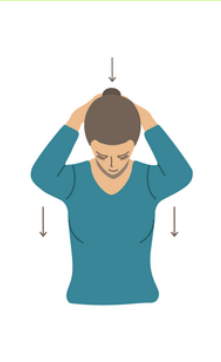


- **Sin Dolor: Los ejercicios deben realizarse de forma lenta y suave, nunca deben causar dolor agudo ni empeorar el existente.**
- **Postura: Mantén la espalda recta y los hombros relajados en todos los ejercicios.**
- **Respiración: Respira de forma natural y lenta. No contengas la respiración.**

Ejercicios para la Región Cervical



1. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS (FORTALECIMIENTO)



A. Isométrico de Flexión:

Sentado, coloca ambas manos sobre la frente. Intenta llevar la cabeza hacia adelante mientras las manos resisten el movimiento (la cabeza NO se mueve).
10 veces
Mantener 5-10 segundos

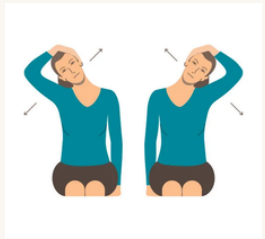
B. Isométrico de Extensión:
Sentado, coloca ambas manos en la parte posterior de la cabeza (nuca). Intenta llevar la cabeza hacia atrás mientras las manos resisten el movimiento (la cabeza NO se mueve).
10 veces
Mantener 5-10 segundos

C. Isométrico de Inclinación Lateral:
Sentado, coloca una mano sobre el lado de la cabeza. Intenta inclinar la oreja hacia el hombro mientras la mano resiste el movimiento (la cabeza NO se mueve). Repite del otro lado.
10 veces por lado
Mantener 5-10 segundos

D. Isométrico de Rotación:
Sentado, coloca una mano sobre el pómulo y la mandíbula lateral. Intenta girar la cabeza hacia el lado opuesto mientras la mano resiste (la cabeza NO se mueve). Repite del otro lado.
10 veces por lado
Mantener 5-10 segundos

2. EJERCICIO DE TRACCIÓN AXIAL (DOBLE MENTÓN)

Doble Mentón (Retracción Cervical):
Sentado o acostado boca arriba. Lleva la barbilla horizontalmente hacia atrás, como si quisieras hacer "doble papada". Siente cómo la parte posterior del cuello se alarga y la cabeza se "crece". Evita inclinar la cabeza hacia arriba o hacia abajo.
10-15 veces
Mantener 5 segundos





3. ESTIRAMIENTOS (MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD)

A. Flexión Cervical:
Sentado, baja suavemente la barbilla hacia el pecho hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior del cuello. Puedes usar las manos entrelazadas en la nuca para una tracción muy ligera. No fuerces.
3 series
Mantener 15-30 segundos

B. Estiramiento Lateral (Trapecio Superior):
Sentado, inclina la cabeza hacia un lado (oreja hacia el hombro). Coloca la mano del mismo lado sobre la cabeza y aplica una suave tracción para aumentar el estiramiento en el lado opuesto. El hombro opuesto debe permanecer abajo. Repite del otro lado.
3 series por lado
Mantener 15-30 segundos

C. Estiramiento en Rotación
Sentado, gira lentamente la cabeza hacia un lado, como si quisieras mirar por encima del hombro. Gira solo hasta sentir un estiramiento suave. Puedes usar la mano Opuesta en la mejilla para una tracción suave. Repite del otro lado.
3 series por lado
Mantener 15-30 segundos

D. Estiramiento del Hombro y Pecho
De pie, cerca de una pared o marco de puerta. Coloca el antebrazo en la pared, con el codo a la altura del hombro. Gira suavemente el cuerpo hacia el lado opuesto hasta sentir el estiramiento en el pecho y la parte delantera del hombro. Esto ayuda a liberar la tensión que afecta al cuello. Repite del otro lado.
3 series por lado
Mantener 15-30 segundos