



DOLOR CERVICAL INESPECÍFICO

Pauta de ejercicios general para dolor cervical

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor cervical. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

Pautas a seguir:

- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en la página web **www.judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un 10% de descuento en la 1a sesión. En la sesión se realiza una valoración individual y un tratamiento de fisioterapia específico para tu caso.
- Si necesitas contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado **CONTACTO** de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

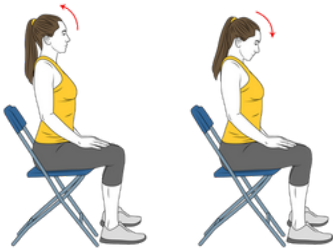
DOLOR CERVICAL INESPECÍFICO

Pauta de ejercicios general para dolor cervical

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

1. MOVILIDAD CERVICAL

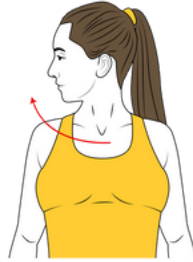
1.1. Flexo-extensión cervical



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a o de pie con la espalda recta. Flexiona la cabeza hacia abajo soltando el aire. Coge aire mirando hacia el techo sin dejar caer la cabeza. Haz el movimiento de forma lenta y controlada.

1.2. Rotación cervical



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a o de pie con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Asegúrate que la cabeza NO está adelantada. Gira la cabeza hacia un lado y hacia el otro sin forzar el movimiento. Hazlo de forma lenta y controlada.

1.3. Inclinación cervical

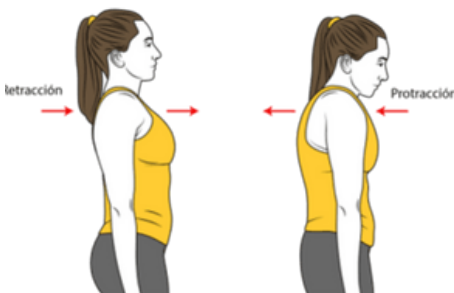


Series: 3 | reps: 10

Sentado/a o de pie con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Asegúrate que la cabeza NO está adelantada. Inclina la cabeza hacia un lado acercando la oreja al hombro. Hazlo de forma lenta y controlada. No muevas el tronco.

2. MOVILIDAD TORÁCICA

2.1. Retracción - protracción escapular



Series: 3 | reps: 8

De pie con la espalda recta. Coge aire abriendo el pecho y juntando las escápulas hacia atrás. Suelta el aire redondeando la espalda y llevando los hombros hacia delante.

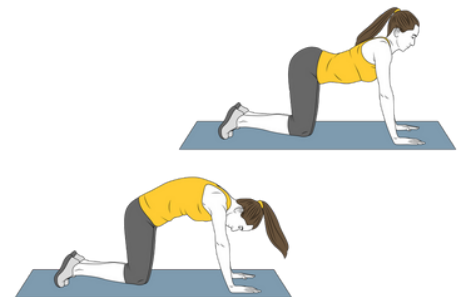
2.2. Flexo-extensión torácica



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a en una silla con una toalla doblada en la zona que quieras movilizar. Pon las manos en la nuca. Coge aire llevando la parte superior del tronco hacia atrás. El movimiento debe ser en la zona torácica, no con la cabeza.

2.3. Gato - Vaca (cat - cow)



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia. Pon las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Coge aire mirando hacia delante, abriendo el pecho y arqueando la zona lumbar. Luego suelta el aire mirando hacia abajo, redondeando toda la columna y llevando el ombligo hacia dentro.



DOLOR CERVICAL INESPECÍFICO

Pauta de ejercicios general para dolor cervical

2.4. Movilidad torácica: enhebrar aguja



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia. Las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Lleva la mano derecha por debajo del cuerpo hacia el lado izquierdo lo más que puedas. Exhala durante el movimiento. Asegúrate de no doblar el codo izquierdo. Vuelve a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

2.5. Rotación torácica en cuadrupedia



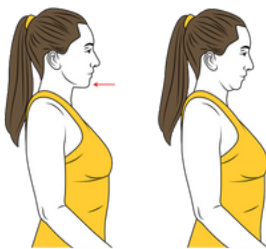
Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia. Las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Pon la mano en la cabeza, girando el tronco mientras inhalas. Vuelve el codo derecho hacia el suelo mientras exhalas. Haz 8 repeticiones y cambia de lado.

EJERCICIOS FORTALECIMIENTO

3. FORTALECIMIENTO CERVICAL

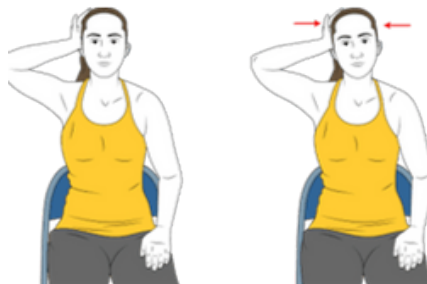
3.1. Doble mentón



Series: 3 | reps: 6

De pie con la espalda recta. Junta las escápulas. Al soltar el aire lleva el mentón hacia dentro y alarga la cabeza hacia el techo. Hazlo de forma suave y mantén 5 segundos.

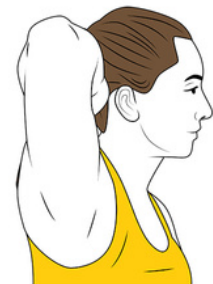
3.2. Isométrico cervical lateral



Series: 3 | reps: 6

De pie o sentado/a con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Coloca una mano en el lateral de la cabeza. Haz fuerza con la cabeza hacia la mano. La mano resiste el movimiento sin que haya movimiento. Aguanta la contracción unos 5-10 segundos.

3.3. Extensión isométrica cervical



Series: 3 | reps: 6

De pie o sentado/a con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Coloca una mano en la parte posterior de la cabeza. La cabeza hace fuerza hacia atrás totalmente horizontal. La mano resiste el movimiento. Aguanta la contracción unos 5-10 segundos.

3. FORTALECIMIENTO CERVICAL

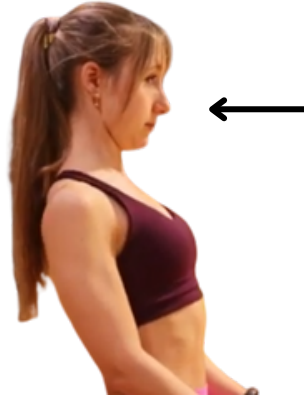
3.4. Flexión isométrica cervical



Series: 3 | reps: 6

De pie o sentado/a con la espalda recta. Coloca una mano en la frente. Haz fuerza con la cabeza hacia delante, la mano resiste el movimiento. No debe haber movimiento. Aguanta la contracción unos 5-10 segundos.

3.5. Retracción cervical



Series: 3 | reps: 6

De pie con la espalda recta. Junta las escápulas. Al soltar el aire lleva el mentón hacia dentro y la cabeza hacia atrás de forma totalmente horizontal. Hazlo de forma suave y mantén 5 segundos.

4. FORTALECIMIENTO COLUMNA TORÁCICA Y HOMBROS

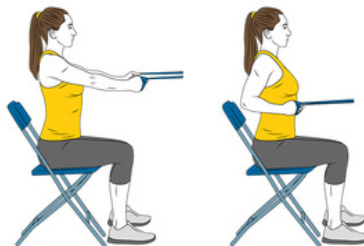
4.1. Elevación de brazos alternos



Series: 3 | reps: 10

En cuadrupedia. Pon las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. La espalda totalmente recta y la cervical en doble mentón. Eleva un brazo por encima de la cabeza y aguanta 5 segundos. Ves alternando los brazos. No debes mover la columna en todo el recorrido.

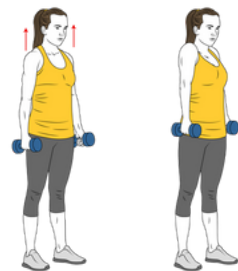
4.2. Remo con banda elástica



Series: 3 | reps: 10-12

Sentado/a o de pie. Ata una banda elástica a la altura de los codos. Coloca la espalda recta. Tira de la banda llevando los codos hacia atrás y abajo. La banda debe estar tensa en todo el recorrido. Mantén los hombros lejos de las orejas. Puedes hacerlo de pie.

4.3. Encogimiento de hombros con mancuernas



Series: 3 | reps: 10 | kg: 1-2 kg

De pie con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Coge unas mancuernas de un peso que tolere. Eleva los hombros llevándolos cerca de las orejas y baja de forma controlada.



4.4. Press de hombros con mancuernas



Series: 3 | reps: 10 | kg: 0.5- 2

Espalda recta y hombros hacia atrás. Coge unas mancuernas de un peso que toleres. Estira los brazos para arriba soltando el aire y después bájalos lentamente mientras inhalas. Asegúrate de tener la cervical en posición de doble mentón.

3. ESTIRAMIENTOS

3.1. Estiramiento elevador de la escápula



Series: 3 | seg: 30

De pie o sentado/a con la espalda recta. Gira la cabeza y flexiónala hacia abajo. Ayúdate con la mano. Mantén el estiramiento unos 30 segundos y afloja despacio. Recuerda que no debe doler.

3.2. Estiramiento trapecio superior



Series: 3 | seg: 30

De pie o sentado/a con la espalda recta. Inclina la cabeza acercando la oreja hacia el hombro del mismo lado. Ayúdate con la mano. Mantén el estiramientos unos 30 segundos y vuelve despacio.

3.3. Estiramiento esternocleidomastoideo



Series: 3 | seg: 30

De pie o sentado/a. Inclina lentamente el cuello hacia la derecha, haz una pequeña extensión y gira la cabeza hacia la izquierda hasta que sientas el estiramiento. Ayúdate con la mano llevando la clavícula para abajo para estirar más.



4. EJERCICIO PARA EL NERVI

5. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

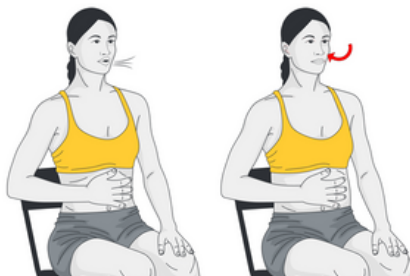
4.1. Movilización del n. mediano



Series: 3 | reps: 10 | descanso: 1 min

Abre el brazo al lado extendiendo el codo y flexionando la muñeca, a la vez inclina la cabeza hacia ese lado. Luego flexiona el codo, extiende la muñeca para arriba e inclina la cabeza hacia el otro lado. Hazlo de forma dinámica a un ritmo 2s - 2s.

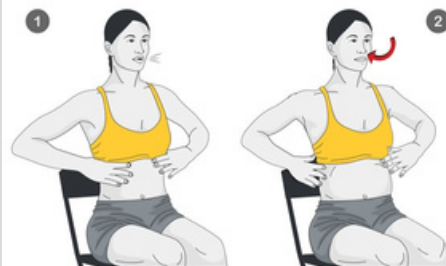
5.1. Respiración abdomino-diafragmática



5 minutos

Sentado/a o estirado/a con las rodillas dobladas a 90°. Coloca una mano en el abdomen. Coge aire por la nariz hinchando la barriga como si fuera un globo hasta el máximo, de forma lenta y controlada. Después suelta el aire por la boca, volviendo el abdomen hacia la posición inicial.

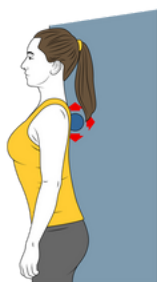
5.2. Respiración costo-diafragmática.



5 minutos

Sentado/a o estirado/a con las rodillas dobladas a 90°. Coloca las manos en las costillas por debajo del pecho. Coge aire por la nariz expandiendo costillas hacia los lados hasta el máximo, de forma lenta y controlada. Suelta el aire por la boca, volviendo las costillas a la posición inicial.

5.3. Automasaje con pelota



5 minutos

Coloca una pelota de tenis entre los músculos de la parte superior de espalda y la pared. Rueda la pelota con la espalda para encontrar las contracturas en sus músculos entre la columna y el omóplato.

La pelota de tenis debe estar siempre en contacto con los músculos y no con los huesos o las articulaciones.