

Pautas para la realización de los ejercicios:

-Esta tabla es un recordatorio de los ejercicios aprendidos con el Fisioterapeuta.

-En caso de tener dolor ese día no realice los ejercicios.

- Realizarlos en un lugar tranquilo sentados en una silla.

-Ropa cómoda y holgada que no nos frene los movimientos.

-Realizarlos a días alternos como mínimo dos días a la semana.

-10 repeticiones cada ejercicio.

- Ejercicios suaves, sin forzar y sin dolor.

Son Llàtzer
HOSPITAL

CARRETERA MANACOR KM 4

Rehabilitación

Teléfono 871202065

ib-salut
servei de salut
de les Illes Balears

EJERCICIOS PARA LA REGIÓN CERVICAL



Son Llàtzer
HOSPITAL

ib-salut
servei de salut
de les Illes Balears



SI NO

Subir los hombros hacia las orejas.



SI NO

Inclinamos la cabeza lateralmente con la ayuda de la mano 15 segundos .



SI NO

Giramos, inclinamos y flexionamos la cabeza . con la ayuda de la mano 15 segundos.



SI NO

Nos auto abrazamos y realizamos una rotación del tronco alternando la dirección



SI NO

Apretamos las manos con la frente.



SI NO

Apretamos las manos con la nuca.



SI NO

Apretamos la mano contra la oreja



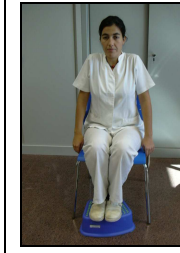
SI NO

Inclinamos la cabeza hacia el hombro contrario



SI NO

Giramos la cabeza hacia el hombro contrario



SI NO

Realizamos círculos en el aire con los hombros alternando la dirección.



SI NO

Llevar la barbilla hacia el pecho.