

EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

EJERCICIOS PARA EL DOLOR CERVICAL

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO FLEXIÓN Y ROTACIÓN CERVICAL



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Mano del mismo lado en la cabeza(nos va a asistir en el movimiento). Giramos el cuello a un lado y dirigimos la cabeza hacia abajo como intentando tocar con la nariz en el hombro del mismo lado. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**. Mismo ejercicio hacia el lado contrario.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Estira y reduce la tensión muscular del esternocleidomastoideo y escalenos.
- Mantiene el balance articular cervical.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE FLEXIÓN LATERAL CERVICAL



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Mano del mismo lado en la cabeza (nos va a asistir en el movimiento). Giramos el cuello lateralmente a un lado como intentando tocar con la oreja en el hombro del mismo lado.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**. Mismo ejercicio hacia el lado contrario.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Estira y reduce la tensión muscular del esternocleidomastoideo, escalenos, trapecio superior y del elevador de la escápula.
- Mantiene el balance articular cervical.

EJERCICIO DE DOBLE MENTÓN



Sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Intenta llevar tus mastoides (hueso palpable detrás de las orejas) hacia atrás. El cuello se endereza y mantenemos esa posición 5 segundos. Relajamos 5 segundos y repetimos.

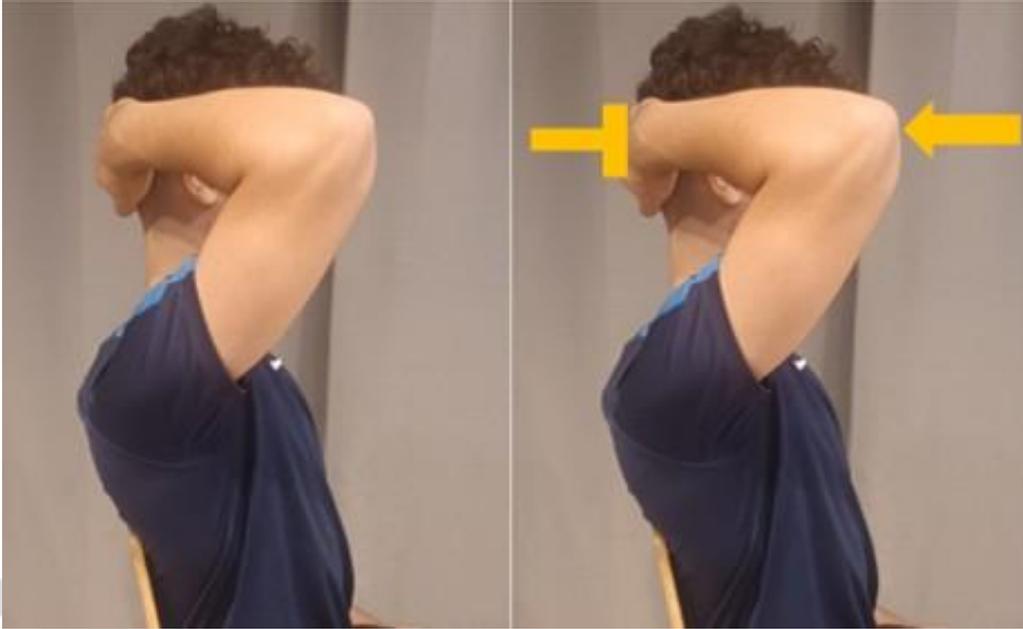
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Corrección postural de cuello adelantado.
- Estiramiento musculatura extensora.
- Fortalecimiento musculatura flexora profunda cervical.
- Alivio del dolor.
- Mejoría de la estabilidad cervical.

EJERCICIO DE EXTENSIÓN ISOMÉTRICA



Empujar la nuca hacia atrás como intentando mirar al techo, contra una resistencia: puedes utilizar tus manos (como en la figura) o una pared. Sin mover la cabeza. Mantén la presión durante 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la musculatura extensora cervical.
- Alivio del dolor.
- Mejorar la estabilidad cervical.

EJERCICIO DE FLEXIÓN ISOMÉTRICA



Empujar la cabeza hacia abajo como intentando tocar con la barbilla el pecho, contra una resistencia: puedes utilizar tus manos (como en la figura). Sin mover la cabeza. Mantén la presión durante 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la musculatura flexora cervical.
- Alivio del dolor.
- Mejorar la estabilidad cervical.

EJERCICIO DE INCLINACIÓN ISOMÉTRICA



Empujar la cabeza como intentando tocar con una oreja el hombro del mismo lado: la mano del mismo lado resiste el movimiento. Sin mover la cabeza. Mantén la presión durante 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivo:

- Fortalecimiento de la musculatura flexora cervical.
- Alivio del dolor.
- Mejorar la estabilidad cervical.

EJERCICIO DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CERVICAL



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Aproximamos la barbilla hacia el pecho. Mantenemos 20 segundos. Volvemos a la posición inicial. Extendemos el cuello hacia atrás intentado mirar al techo. Mantenemos 20 segundos y volvemos a posición inicial.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Estira y reduce la tensión muscular de la musculatura flexora y extensora cervical.
- Mantiene el balance articular cervical.

EJERCICIO DE INCLINACIÓN LATERAL



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Aproximamos la oreja de un lado hacia el hombro del mismo lado. Mantenemos 20 segundos y volvemos a posición inicial. Mismo ejercicio hacia el lado contrario.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Estira y reduce la tensión muscular latero cervical.
- Mantiene el balance articular cervical.

EJERCICIO DE ROTACIÓN CERVICAL



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Giramos el cuello a un lado. Mantenemos 30 segundos y volvemos a posición inicial. Mismo ejercicio hacia el lado contrario.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Estira y reduce la tensión muscular latero cervical.
- Mantiene el balance articular cervical.

EJERCICIO DE ROTACIÓN DE HOMBROS



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Inspiramos profundamente y espiramos lentamente a medida que llevamos los hombros secuencialmente:

1. hacia arriba.
2. hacia detrás.
3. hacia delante.
4. de nuevo hacia arriba y a la posición inicial.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Mejoría del control postural.
- Mantiene el balance articular de ambos hombros.
- Activa musculatura del manguito rotador.

EJERCICIO DE ASCENSO DE HOMBROS CON PESAS



Mantén los brazos extendidos, paralelos al cuerpo con sendas pesas de 2-3 Kg en las manos. Eleve los hombros y mantenga 5 segundos. No se flexionan los codos. Relaja progresivamente y descansa 5 segundos entre repeticiones.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento del trapecio superior.
- Estabilización escapular.
- Mejorar la estabilidad cervical.

EJERCICIO DE REMO CON BANDA ELÁSTICA



De pie frente a una puerta o estructura que permita atar la banda elástica. Cogemos los extremos con la manos. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Estiramos de la banda echando los hombros y codos hacia atrás. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Mejoría postural columna dorsal.
- Mejoría de la estabilidad del hombro y de la escápula.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.