

EXERCICIS DE COLUMNA

EXERCICIS PER AL DOLOR CERVICAL

EXERCICI D'ESTIRAMENT FLEXIÓ I ROTACIÓ CERVICAL



De peu o assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Mà del mateix costat al cap (assistirà en el moviment). Girem el coll cap a un costat i dirigim el cap cap avall com intentant tocar amb el nas l'espatlla del mateix costat.

En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins a sentir la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, però **mai has d'arribar a sentir dolor**. Mateix exercici cap a l'altre costat.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Estira i redueix la tensió muscular de l'esternocleidomastoïdal i els escalens.
- Manté l'equilibri articular cervical.

EXERCICI D'ESTIRAMENT DE FLEXIO LATERAL CERVICAL



De peu o assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Mà del mateix costat al cap (assistirà en el moviment). Girem el coll lateralment com intentant tocar amb l'orella l'espatlla del mateix costat.

En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins a sentir la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, però **mai has d'arribar a sentir dolor**. Mateix exercici cap a l'altre costat.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Estira i redueix la tensió muscular de l'esternocleidomastoïdal, escalens, trapezi superior i elevador de l'escàpula.
- Manté l'equilibri articular cervical.

EXERCICI DE DOBLE MENTÓ



Assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Intenta portar els mastoides (os palpable darrere de les orelles) cap enrere. El coll s'endreça i mantenim aquesta posició 5 segons. Relaxem 5 segons i repetim.

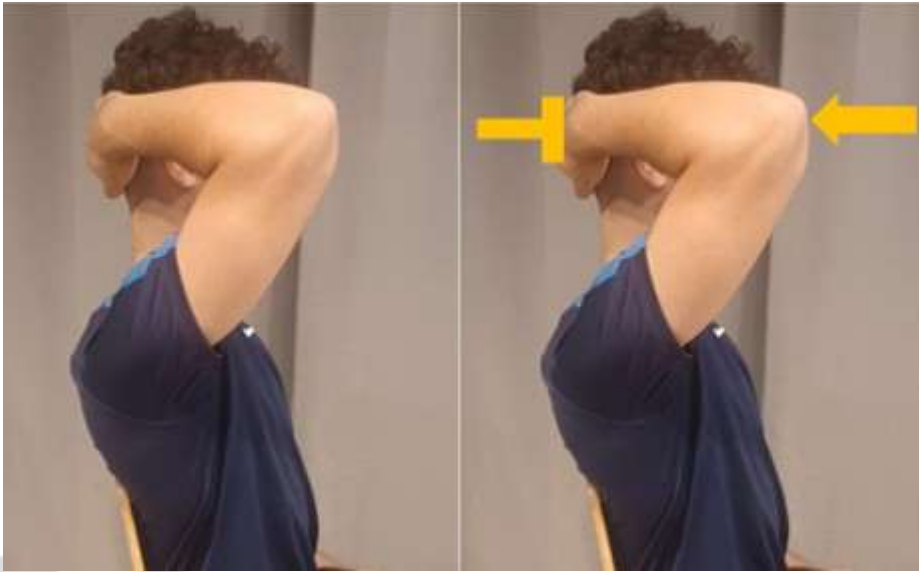
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Correcció postural de coll avançat.
- Estirament de la musculatura extensora.
- Enfortiment de la musculatura flexora profunda cervical.
- Alleujament del dolor.
- Millora de l'estabilitat cervical.

EXERCICI D'EXTENSIÓ ISOMÈTRICA



Empenta la nuca cap enrere com intentant mirar al sostre, contra una resistència: pots utilitzar les mans (com a la figura) o una paret. Sense moure el cap.

Manté la pressió durant 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura extensora cervical.
- Alleujament del dolor.
- Millora de l'estabilitat cervical.

EXERCICI DE FLEXIÓ ISOMÈTRICA



Empenta el cap cap avall com intentant tocar el pit amb la barbeta, contra una resistència: pots utilitzar les mans (com a la figura). Sense moure el cap.

Manté la pressió durant 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura flexora cervical.
- Alleujament del dolor.
- Millora de l'estabilitat cervical.

EXERCICI D'INCLINACIÓ ISOMÈTRICA



Empenta el cap com intentant tocar amb una orella l'espatlla del mateix costat: la mà del mateix costat resisteix el moviment. Sense moure el cap.

Manté la pressió durant 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectiu:

- Enfortiment de la musculatura flexora cervical.
- Alleujament del dolor.
- Millora de l'estabilitat cervical.

EXERCICI DE FLEXIÓ I EXTENSIÓ CERVICAL



De peu o assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Apropa la barbeta al pit. Manté 20 segons. Torna a la posició inicial. Estén el coll cap enrere intentant mirar al sostre. Manté 20 segons i torna a la posició inicial.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Estira i redueix la tensió muscular de la musculatura flexora i extensora cervical.
- Manté l'equilibri articular cervical.

EXERCICI D'INCLINACIÓ LATERAL



De peu o assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Apropa l'orella d'un costat a l'espatlla del mateix costat. Manté 20 segons i torna a la posició inicial. Mateix exercici cap a l'altre costat.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Estira i redueix la tensió muscular latero-cervical.
- Manté l'equilibri articular cervical.

EXERCICI DE ROTACIÓ CERVICAL



De peu o assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Girem el coll cap a un costat. Manté 30 segons i torna a la posició inicial. Mateix exercici cap a l'altre costat.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Estira i redueix la tensió muscular latero-cervical.
- Manté l'equilibri articular cervical.

EXERCICI DE ROTACIÓ D'ESPATLLES



De peu o assegut en una cadira. Esquena recta. Mirada endavant. Inspira profundament i expira lentament mentre mous els espatlles seqüencialment:

1. Cap amunt.
2. Cap enrere.
3. Cap endavant.
4. De nou cap amunt i a la posició inicial.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Millora del control postural.
- Manté l'equilibri articular d'ambdós espatlles.
- Activa la musculatura del maneguet rotador.

EXERCICI DE ASCENS D'ESPATLLES AMB PESES



Manté els braços estirats, paral·lels al cos amb peses de 2-3 kg a les mans. Eleva els espatlles i manté 5 segons. Els colzes no es flexionen. Relaxa progressivament i descansa 5 segons entre repeticions.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment del trapecí superior.
- Estabilització escapular.
- Millora de l'estabilitat cervical.

EXERCICI DE REM AMB BANDA ELÀSTICA



De peu davant d'una porta o estructura per lligar la banda elàstica. Agafa els extrems amb les mans. Esquena recta. Mirada endavant. Estira la banda portant els espatlles i colzes cap enrere. Manté la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Millora postural de la columna dorsal.
- Millora de l'estabilitat de l'espatlla i l'escàpula.

[Demana cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) T'atendrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.