

	PLAN CASERO CERVICALGIA		Código: FT-PT-01-FL-01
			Versión: 0
	Protocolo		Fecha: 13/09/2024
			Página 1 de 3

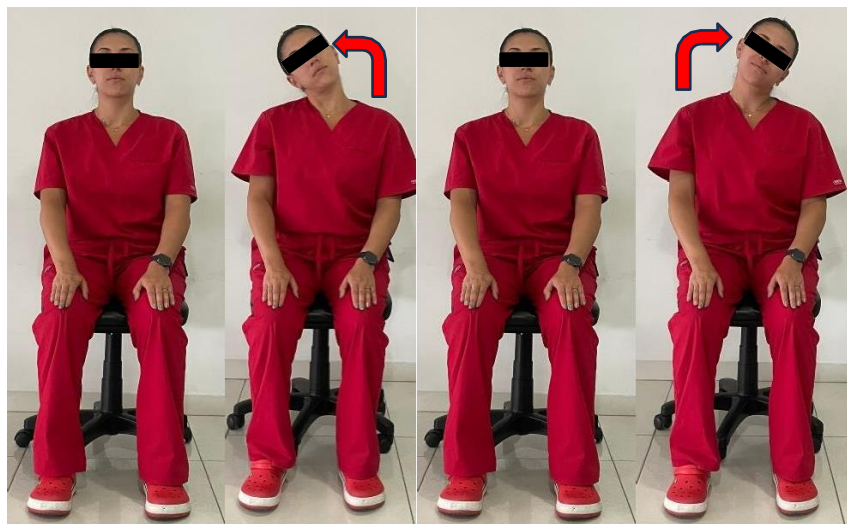
Respetado paciente:

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de su columna cervical. Por favor siga las indicaciones y no dude en comunicar al profesional que realiza su tratamiento cualquier duda o inquietud que se presente sobre las recomendaciones dadas,

Giros laterales: Se gira la cabeza lentamente hacia un lado, manteniendo la postura máxima 5 segundos. Volvemos lentamente a la posición inicial y giramos la cabeza hacia el otro lado, manteniendo otros 5 segundos. Volver a la posición inicial. repita este procedimiento de 12-15 repeticiones de 3 series.

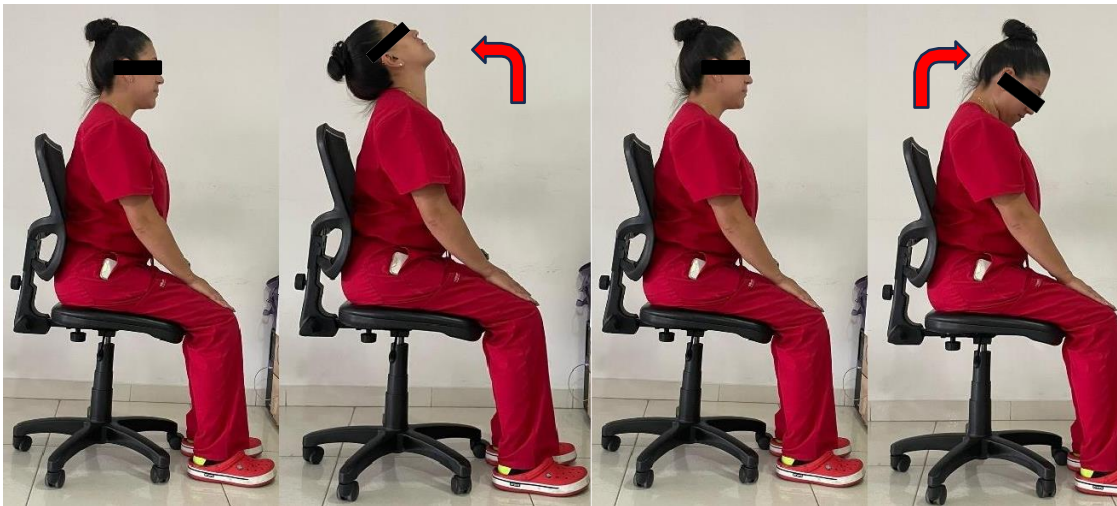


Flexión lateral: Se inclina la cabeza hacia un lado, como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja, mantenemos la postura 5 segundos y volvemos lentamente a la posición inicial. Luego repetimos el mismo proceso hacia el otro lado. Volver a la posición inicial, descansar unos segundos y repetir.



	PLAN CASERO CERVICALGIA		Código: FT-PT-01-FL-01
			Versión: 0
	Protocolo		Fecha: 13/09/2024
			Página 2 de 3

Flexo-extensión: Se inclina la cabeza hacia atrás (como si quisiéramos mirar al techo (A)), mantenemos 5 segundos y posteriormente volvemos a la posición inicial. Seguimos con flexión de la cabeza (como para llevar la barbilla al pecho), mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Descansar unos segundos y repita el procedimiento realizando 4 de 10 repeticiones

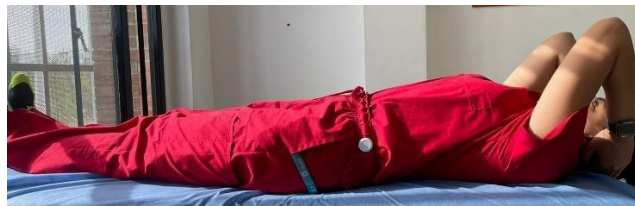


Hombros: Desde la misma posición de base, se suben los hombros todo lo que se pueda, mantener 5 segundos, bajar todo lo que se pueda, mantener otros 5 segundos. Volver a la posición de reposo, descansar unos segundos y repetir.



Mariposa : Tumbado en la cama con las manos detrás de la cabeza, se dejan caer los brazos para intentar tocar la cama con los codos. Repita este procedimiento de 12-15 repeticiones de 3 series.

	PLAN CASERO CERVICALGIA	Código: FT-PT-01-FL-01
		Versión: 0
	Protocolo	Fecha: 13/09/2024
		Página 3 de 3



Deje caer los codos hacia los lados permitiendo que queden sobre la cama, repita este procedimiento de 12-15 repeticiones de 3 series.



Empuje con pelota: De pie con una pelota en contra de la pared, deberá ejercer presión sobre ella como si quisiera aplastar la pelota contra la pared, primero de frente, luego sobre la parte lateral derecha de la cabeza, así mismo de lateral izquierda, y finalmente sobre la parte de atrás de su cabeza. sostenga de 15-20 segundos y repita el procedimiento realizando 4 de 10 repeticiones.

