



#JoEmFisioAcasa#

Exercici terapèutic específic ZONA CERVICALS I MUSCLE

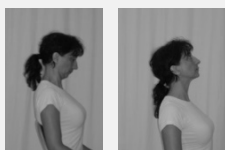
Per a tractar problemes de la regió cervical, resulta de gran importància sumar als exercicis per a cervicals els exercicis de la regió dorsal, per la seua implicació anatòmica i biomecànica conjunta.



Oliant els muscles. En posició de sedestació o bipedestació. Es tracta de prendre contacte amb el múscul trapezi i imprimir un moviment de xicotet recorregut en direcció avance-arrere, a dalt-a baix, i rotacions cap a a davant-arrere (10 repeticions a cada costat).



Massatge cervical. En posició de sedestación o bipedestación. Se toma con la presa palmar el tejido blando de la parte posterior cervical y se **imprime** un ligero movimiento de flexión-extensión cervical, y pequeñas rotaciones a ambos lados sin soltar la presa cervical (10 repeticiones a cada lado).



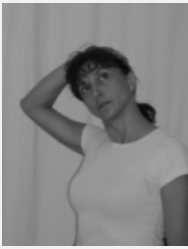
Flexió i extensió cervical. Es realitza flexió-extensió suboccipital (doble mentó) i cervical, sense arribar al màxim rang d'extensió (10 repeticions a cada costat).



Girs cervicals. S'inspira, i en expulsar, girem cap a un costat amb lleugera flexió cervical. Igual per al costat contrari, cuidant que la posició erecta del tronc no varie (10 repeticions a cada costat).



Estirament del múscul angular de l'escàpula. Es tracta d'un múscul que sol contracturar-se en les persones que realitzen gran part del seu treball en sedestació amb l'ordinador, així com en les persones que el seu treball produeix molta tensió (mantindre 30 segons).



Estirament del múscul trapezi. Aquest múscul, que va des de l'escàpula fins a l'occipital, es tiba a l'una que el múscul angular de l'exercici anterior. Es pot realitzar inclinant i girant el cap cap al mateix costat del múscul que s'estira o bé en posició neutra mirant cap avant (mantindre 30 segons).



Exercici ocular. Partint de la posició neutra mirant al capdavant, dirigir la mirada cap a un costat, sense girar el cap (5 repeticions a cada costat).



Exercici cervical. Partint de la posició neutra mirant al capdavant, realitzar gir cap a un costat (5 repeticions a cada costat).



Exercici òcul-cervical. Aquest és la suma dels dos anteriors. Primer es dirigeix la mirada al màxim d'un costat i a continuació es gira el cap cap al mateix costat. D'aquesta forma se suma el moviment ocular i cervical (5 repeticions a cada costat).



Obrir i tancar braços. En posició asseguda o en bipedestació es pren l'aire i s'obren els braços estenent el tronc. S'espira alhora que es tanquen al màxim imprimint flexió toràcica (aproximadament durant 1 minut).



Marxa amb braços. Avançant o no, es realitza a manera de marxa elevant cames i braços, de forma combinada, coordinant la respiració i sense arribar a la fatiga (aproximadament durant 1 minut).



Marxa creuada. Igual que l'exercici anterior (sense avanç) es van tocant ragepeu contralateral, passant així de l'extensió a la flexió creuada (aproximadament durant 1 minut).



Girs de tronc. En posició de bipedestació es realitzen girs de tronc tibant la cintura abdominal per a evitar molèsties lumbars. No girar al màxim, són els músculs abdominals els que frenen el gir. Els braços romanen separats i estesos, però relaxats. Prendre l'aire mirant al capdavant i espirar alhora que es gira (aproximadament durant 1 minut).



Erectors del tronc. En posició ventral es realitzen xicotetes extensions de braços alternant dreta i esquerra, fins i tot les dues alhora suaument. Es col·loca un coixí en l'abdomen per a evitar un excés de la lordosi lumbar (5 repeticions un braç, 5 repeticions un altre braç, i 5 repeticions els dos braços).

	<p>Llom de gat. En posició de quadrupèdia s'inspira amb lleugera extensió de tronc mirant una mica cap amunt, s'expira arquejant l'esquena amb flexió del tronc i mirant cap al melic</p>
	<p>Estirament dorsal. En posició de llom de gat, asseure's sobre els talons i anar estirant els braços en cada inspiració i mantindre'ls en l'expiració (25 repeticions).</p>
	<p>Estirament amb flexió de tronc. Partint de posició de bipedestació, posar doble mentó i anar flexionant progressivament el tronc fins a arribar amb les mans pròxim al sòl. Per a evitar molèsties, els genolls romanen en lleugera semiflexió (10 repeticions).</p>
	<p>Tir amb arc. En sedestació o bipedestació prendre aire mirant al capdavant i espirar alhora que es col·loquen els braços com si tiràrem una fletxa i girant el coll mirant el dors de la mà. En tot moment el dors del tronc roman alçat. Repetir a banda i banda (10 repeticions a cada costat).</p>
	<p>Estirament del múscul pectoral. En posició de bipedestació amb els braços enlaire ajuntant les mans, realitzem inclinacions laterals a banda i banda. També ho podem estirar d'un sol costat i a continuació l'altre.</p>
	<p>Respiració abdominal. Tombat en supí amb les cames en semiflexió, i les mans sobre l'abdomen. Es realitzen respiracions abdominals, unflant l'abdomen durant la inspiració i buidant-lo dirigint el melic cap al sòl en l'expiració (Foto Quan es buida l'abdomen es pressiona l'abdomen amb els genolls).</p>
	<p>Elevant la pelvis. Aquest exercici es realitza igual que l'anterior però en l'expiració s'eleva la pelvis i es manté uns segons en aquesta posició.</p>
	<p>i....relaxació 5 minuts en posició còmoda ☺</p>

ESPEREM QUE US SERVISCA Per ELLS !!!!!

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA  Facultat de Fisioteràpia

#YomeFisioEncasa#