



## #YomeFisioEncasa#

### Ejercicio terapéutico específico ZONA CERVICALES Y HOMBRO

Para tratar problemas de la región cervical, resulta de gran importancia sumar a los ejercicios para cervicales los ejercicios de la región dorsal, por su implicación anatómica y biomecánica conjunta.



**Aceitando los hombros.** En posición de sedestación o bipedestación. Se trata de tomar contacto con el músculo trapecio e imprimir un movimiento de pequeño recorrido en dirección adelante-atrás, arriba-abajo, y rotaciones hacia adelante-atrás (10 repeticiones a cada lado).



**Amasamiento cervical.** En posición 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).



**Flexión y extensión cervical.** Se realiza flexión-extensión suboccipital (doble mentón) y cervical, sin llegar al máximo rango de extensión (10 repeticiones a cada lado).



**Giros cervicales.** Se inspira, y al expulsar, giramos hacia un lado con ligera flexión cervical. Igual para el lado contrario, cuidando que la posición erecta del tronco no varíe (10 repeticiones a cada lado).



**Estiramiento del músculo angular de la escápula.** Se trata de un músculo que suele contracturarse en las personas que realizan gran parte de su trabajo en sedestación con el ordenador, así como en las personas que su trabajo produce mucha tensión (mantener 30 segundos).



**Estiramiento del músculo trapecio.** Este músculo, que va desde la escápula hasta el occipital, se tensa a la par que el músculo angular del ejercicio anterior. Se puede realizar inclinando y girando la cabeza hacia el mismo lado del músculo que se estira o bien en posición neutra mirando hacia adelante (mantener 30 segundos).



**Ejercicio ocular.** Partiendo de la posición neutra mirando al frente, dirigir la mirada hacia un lado, sin girar la cabeza (5 repeticiones a cada lado).



**Ejercicio cervical.** Partiendo de la posición neutra mirando al frente, realizar giro hacia un lado (5 repeticiones a cada lado).



**Ejercicio óculo-cervical.** Este es la suma de los dos anteriores. Primero se dirige la mirada al máximo de un lado y a continuación se gira la cabeza hacia el mismo lado. De esta forma se suma el movimiento ocular y cervical (5 repeticiones a cada lado).



**Abrir y cerrar brazos.** En posición sentada o en bipedestación se toma el aire y se abren los brazos extendiendo el tronco. Se espira a la vez que se cierran al máximo imprimiendo flexión torácica (aproximadamente durante 1 minuto).



**Marcha con brazos.** Avanzando o no, se realiza a modo de marcha elevando piernas y brazos, de forma combinada, coordinando la respiración y sin llegar a la fatiga (aproximadamente durante 1 minuto).



**Marcha cruzada.** Igual que el ejercicio anterior (sin avance) se van tocando manopie contralateral, pasando así de la extensión a la flexión cruzada (aproximadamente durante 1 minuto).



**Giros de tronco.** En posición de bipedestación se realizan giros de tronco tensando la cintura abdominal para evitar molestias lumbares. No girar al máximo, son los músculos abdominales los que frenan el giro. Los brazos permanecen separados y extendidos, pero relajados. Tomar el aire mirando al frente y espirar a la vez que se gira (aproximadamente durante 1 minuto).



**Erectores del tronco.** En posición ventral se realizan pequeñas extensiones de brazos alternando derecha e izquierda, incluso las dos a la vez suavemente. Se coloca una almohada en el abdomen para evitar un exceso de la lordosis lumbar (5 repeticiones un brazo, 5 repeticiones otro brazo, y 5 repeticiones los dos brazos).

	<p><b>Lomo de gato.</b> En posición de cuadrupedia se inspira con ligera extensión de tronco mirando un poco hacia arriba, se espira arqueando la espalda con flexión del tronco y mirando hacia el ombligo</p>
	<p><b>Estiramiento dorsal.</b> En posición de lomo de gato, sentarse sobre los talones e ir estirando los brazos en cada inspiración y mantenerlos en la espiración (25 repeticiones).</p>
	<p><b>Estiramiento con flexión de tronco.</b> Partiendo de posición de bipedestación, poner doble mentón e ir flexionando progresivamente el tronco hasta llegar con las manos próximo al suelo. Para evitar molestias, las rodillas permanecen en ligera semiflexión (10 repeticiones).</p>
	<p><b>Tiro con arco.</b> En sedestación o bipedestación tomar aire mirando al frente y espirar a la vez que se colocan los brazos como si tirásemos una flecha y girando el cuello mirando el dorso de la mano. En todo momento el dorso del tronco permanece erguido. Repetir a ambos lados (10 repeticiones a cada lado).</p>
	<p><b>Estiramiento del músculo pectoral.</b> En posición de bipedestación con los brazos en alto juntando las manos, realizamos inclinaciones laterales a ambos lados. También lo podemos estirar de un solo lado y a continuación el otro.</p>
	<p><b>Respiración abdominal.</b> Tumbado en supino con las piernas en semiflexión, y las manos sobre el abdomen. Se realizan respiraciones abdominales, hinchando el abdomen durante la inspiración y vaciándolo dirigiendo el ombligo hacia el suelo en la espiración (Foto Cuando se vacía el abdomen se presiona el abdomen con las rodillas).</p>
	<p><b>Elevando la pelvis.</b> Este ejercicio se realiza igual que el anterior pero en la espiración se eleva la pelvis y se mantiene unos segundos en esta posición.</p>
	<p>y....relajación 5 minutos en posición cómoda ☺</p>

**ESPERAMOS QUE OS SIRVA ¡¡¡¡¡ A POR ELLOS !!!!!**

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA  Facultat de Fisioteràpia

**#YomeFisioEncasa#**