



EJERCICIOS PARA FORTALECER Y ESTABILIZAR EL CUELLO

Hoy en día sabemos que muchos dolores cervicales y de cabeza vienen ocasionados por una atrofia de la musculatura cervical que acaba provocando alteraciones de la biomecánica y falta de estabilidad de la columna cervical.

Os propongo este programa de ejercicios para fortalecer esta zona con el fin de prevenir futuras lesiones.

- Si tienes alguna duda consúltala antes de comenzar los ejercicios.**
- Si experimentas algún dolor o dificultad con algún ejercicio, detente y consúltalo.**
- Para poder realizar estos ejercicios es necesaria una banda elástica de resistencia baja o media. Podéis encontrarlas en tiendas como fórum o decathlon, centros de fisioterapia y algunas ortopedias, parafarmacias o herbodietéticas.**

Ejercicio de esconder el mentón



Aplicar presión sobre el mentón con los dedos como si la cabeza fuera empujada hacia atrás. Mantener la posición 3-5 segundos.

Realiza el movimiento de la cabeza en sentido horizontal y evita inclinar la cabeza hacia atrás o mirar hacia el techo.

Extensión cervical isométrica



Coloca la banda por detrás de tu cabeza y agárrala por delante de tu cabeza (como en la primera foto).

Mantén tu cabeza en posición neutra con el mentón ligeramente escondido (como en el ejercicio anterior).

Extiende tus codos, estirando la banda hacia el frente. Vuelve despacio y mantén el cuello estable

Flexión cervical isométrica



En esta ocasión colocaremos la banda elástica en la frente y la sujetamos junto a la cabeza cerca del nivel de los ojos.

Mantén la cabeza en posición neutro con el mentón ligeramente escondido.

Tira con las manos de la banda hacia atrás. Vuelve lentamente y mantén tu cuello estable.

Rotación cervical isométrica



Coloca la banda en la parte de atrás de la cabeza y cruzalas delante a la altura de la frente.

Mantén la cabeza en posición neutro con el mentón ligeramente escondido.

Estira de uno de los lados de la banda alejándola de la cabeza. Vuelve lentamente y mantén tu cuello estable.

Repite hacia el otro lado con la otra mano.

Lateroflexión cervical isométrica



Pon la banda en un lateral de la cabeza y sujétala con el brazo contrario.

Mantén la cabeza en posición neutro con el mentón ligeramente escondido.

Extiende el codo estirando la tira elástica y alejándola de tu cabeza. Vuelve lentamente y mantén tu cuello estable.

Repite hacia el otro lado con la otra mano

Amaia Abrisketa Etxebarria
Fisioterapeuta col. N°884 COFPV



c/Udiarraga 43
48490 Ugao-Miraballes (Bizkaia)
Tel.: 94 40 44 298
www.fisiougao.com
info@fisiougao.com