

## RECOMENDACIONES

Siempre que vaya a comenzar el ejercicio debe tener ropa y zapatos cómodos.

Debe de estar hidratándose cuando comience el ejercicios, cuando este realizando el ejercicio y al final del ejercicio.

Debe realizar cada uno de los ejercicios entre 3 series y 15 repeticiones con un periodo de descanso entre serie y serie.

Si presenta mucho dolor suspenda el ejercicio



8. ubique las manos por detrás de la cabeza y haga presión hacia delante 10 segundos 10 veces.

### FORTALECIMIENTO



8. ubíquese boca arriba, coloque un balón por detrás de la cabeza comprima por 10 segundos 10 veces.



9. ubíquese de medio lado , ubique un balón por detrás de la cabeza comprima por 10 segundos 10 veces.



Posición para hombro

10. coloque una pesa en el hombro no mayor a 5 kilos eleve el hombro con la pesa mantenga 10 segundos por 10 veces.

## CERVICALGIA



## CERVICALGIA

Es un dolor que se puede originar en cualquier estructura del cuello como las vértebras, los músculos, los ligamentos, los vasos sanguíneos o los nervios y/o puede ser el reflejo de otros problemas en regiones cercanas, como en el hombro o en el tórax.

## CAUSAS

Malos hábitos posturales, el trauma o un golpe directo sobre el cuello o realización de movimientos bruscos, situaciones laborales que conllevan a altos niveles de estrés, o la edad avanzada acompañada de artrosis que frecuentemente limita su movilidad y produce molestias.

## QUE DEBE HACER EN CASA

si tiene un dolor muy fuerte que no la deja caminar realice lo siguiente:

paquete caliente durante unos 10 minutos, siempre teniendo en cuenta que el paquete este a una temperatura adecuada y que usted lo tolere.

masaje sedativo: se realiza suave en la zona a doler si ejercer tanta presión en la parte del talón que usted sienta que con el masaje descansa para así luego comenzar los ejercicios.



### ESTIRAMIENTOS ANTES DE INICIAR EL EJERCICIO



1. Gire el cuello lentamente hacia la derecha e izquierda 5 veces manteniendo 10 segundos para cada lado.



2. Lleve los hombros hacia arriba y atrás 20 veces y 20 veces hacia delante.

## EJERCICIOS:



3. ubique las manos por detrás de la cabeza y lleva los codos hacia atrás manteniendo por 10 segundos 10 veces.



4. lleva la mano por atrás de la espalda y con la mano contraria empuje hacia abajo, repita con ambos brazos.



5. lleve los brazos hacia delante entre lace sus manos y estire hacia delante por 10 segundos 10 veces.



6. lleve los brazos hacia arriba entre las manos y estira hacia arriba y manténgase en punta de pies 10 seg. por 10 veces.



7. gire el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda manteniendo 10 segundos por 10 veces en cada posición