

movimiento 1
Rotación del raquis cervical

¿Por qué es útil este movimiento?

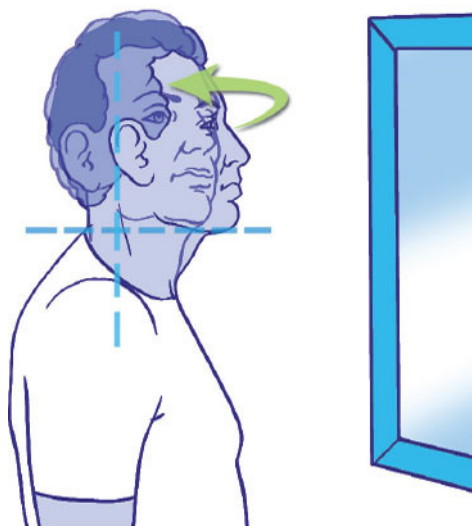
- Conservar la rotación del cuello.

Esencial, por ejemplo, para conducir un coche (para aparcar).

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Sentarse frente a un espejo, con la espalda bien pegada al respaldo de la silla.
- Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.
- No intentar llegar demasiado lejos al principio, ya que el movimiento se ampliará progresivamente.
- Mantener la barbilla en posición horizontal. Para ello, corregir la posición con ayuda del espejo.

• Truco
Pegar bien la espalda al respaldo de la silla para limitar la rotación solo al raquis cervical.



©L&C

movimiento 2
Autoampliación

¿Por qué es útil este movimiento?

- Evitar la proyección de la cabeza hacia delante.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- De pie, sujetar una toalla colocada sobre la cabeza por sus dos extremos.
- Intentar crecer lo máximo posible, aplicando resistencia a la toalla, que empuja la cabeza hacia abajo.

• TRUCO
Solo la coronilla sube hacia el techo, manteniendo la barbilla horizontal.



©L&C

movimiento 3
Extensión del raquis cervical

¿Por qué es útil este movimiento?

- Fortalecer los extensores del raquis cervical para mantener mejor la cabeza y luchar contra la posición adelantada.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- De pie, colocar una toalla por detrás de la cabeza y sujetarla por los dos extremos.
- Empujar la cabeza hacia atrás contra la resistencia de la toalla, de la que se tira hacia delante con las dos manos.

La barbilla debe permanecer horizontal y la cabeza no debe moverse.

• TRUCO
Se puede realizar el mismo movimiento hundiendo la cabeza en el apoyacabezas del coche o contra una pared.



©L&C

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo
Centro de evaluación y de tratamiento del dolor
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT

Masajista-Fisioterapeuta
Hospital Cochin, París