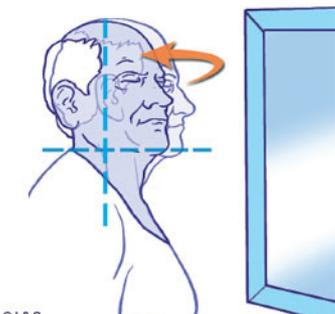
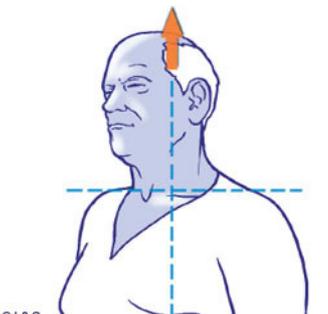


| <p>movimiento 1 Rotación del raquis cervical</p> | <p>movimiento 2 Autoampliación</p> | <p>movimiento 3 Extensión del raquis cervical</p> | <p>movimiento 4 Fortalecimiento de los músculos laterales del raquis cervical</p> |
|---|--|--|---|
| <p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar la rotación del cuello. <p><i>Esencial, por ejemplo, para conducir un coche (para aparcar).</i></p> <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Al alcanzar la posición máxima, intentar mirar lo más lejos posible hacia atrás. | <p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a la cabeza a volver a colocarse por encima del cuello. <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cualquiera que sea la posición, intentar crecer lo máximo posible. | <p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer los extensores del raquis cervical para mantener mejor la cabeza y luchar contra la caída de la cabeza hacia delante. <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien sentado en un sillón con respaldo alto, hundir la cabeza en el respaldo manteniendo la barbilla horizontal. | <p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer los músculos del raquis cervical. <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • De perfil respecto a una pared, mantener el codo doblado contra la pared y a la altura de la oreja. • Colocar la cabeza sobre la palma de la mano y presionar ligeramente con la mano, como si quisiera empujar la cabeza hacia el lado. |
| <p>• Truco Pegar bien la espalda al respaldo de la silla para limitar la rotación solo al raquis cervical.</p> | <p>• TRUCO Solo la coronilla sube hacia el techo, manteniendo la barbilla horizontal.</p> | <p>• TRUCO Realizar este ejercicio en el coche, ya que los apoyacabezas están situados lo bastante altos.</p> | <p>• TRUCO La cabeza debe permanecer bien recta y no debe moverse. Efectuar el ejercicio hacia un lado y luego hacia el otro.</p> |
|  <p>©L&C</p> |  <p>©L&C</p> |  <p>©L&C</p> |  <p>©L&C</p> |

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