



## PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA COLUMNA CERVICAL

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

### Ejercicios para la columna cervical

En esta guía se combinarán ejercicios de movilización, estiramiento y fortalecimiento, contribuyendo a una elongación de los músculos tensos y fortalecimiento de los músculos estabilizadores de la cintura escapular y la columna cervical.

El número de series y repeticiones de cada ejercicio será indicado por el fisioterapeuta según la patología e irá en aumento gradualmente según las necesidades del paciente.

Estos ejercicios se deben realizar de forma lenta y controlando la respiración.

Le aconsejamos vestir prendas que le permitan realizar los ejercicios cómodamente y utilizar una silla que le brinde seguridad.

#### Estiramiento de la Columna Cervical

##### Ejercicio N° 1



**Posición Inicial:**  
Con la cabeza alineada (derecha), coloque la mano derecha sobre la oreja izquierda.



Ahora lleve la oreja derecha hacia el hombro, con la ayuda del brazo. Mantenga el brazo izquierdo sujetado a la base de la silla.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

##### Ejercicio N° 2



**Posición Inicial:**  
Sentado en una silla con la espalda apoyada al respaldar, coloque ambas manos detrás de la cabeza.



Con la ayuda de las manos, lleve el mentón al pecho sin despegar la espalda de la silla.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

##### Ejercicio N° 3



**Posición Inicial:**  
Gire la cabeza en dirección al hombro derecho. Con la mano izquierda sujete la base de la silla.



Con la ayuda de la mano derecha pegue el mentón en dirección al piso.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

Regrese lentamente a la posición inicial.

#### Estiramiento de Miembros Superiores

##### Ejercicio N° 1



**Posición Inicial:**  
Lleve el brazo derecho hacia la espalda, sujete el codo derecho con la ayuda de la mano izquierda, luego...



...lleve el brazo derecho hacia atrás. Repita el ejercicio con el otro brazo.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

#### Fortalecimiento de la Columna Cervical

##### Ejercicio N° 1



Coloque una mano por encima de la oreja. Realice una presión suave de la cabeza contra la mano.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

##### Ejercicio N° 2



Coloque ambas manos a la altura de la frente. Realice una presión suave de la cabeza contra las manos.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

##### Ejercicio N° 3



Coloque ambas manos detrás de la cabeza. Realice una presión suave de la cabeza contra las manos.

Mantener  seg.  
Repetir  veces

#### Movilizaciones de la Columna Cervical

##### Ejercicio N° 1



Mantener  seg.  
Repetir  veces

Sujete con ambos brazos la base de la silla y mantenga los brazos hacia atrás y abajo.



Gire la cabeza hacia un lado en dirección al hombro y repita hacia el otro lado.

##### Ejercicio N° 2



Mantener  seg.  
Repetir  veces

**Posición Inicial:**  
Siéntese en una silla con la espalda apoyada al respaldar.



Eleve los hombros lentamente y luego descíndalos.

TE QUEREMOS SALUDABLE