



Ejercicios Cervicales.

El objetivo de estos ejercicios, es el de favorecer la relajación muscular y fortalecer los músculos paravertebrales cervicales, lo cuales proporcionan movimiento a la columna de una forma controlada y segura desde el punto de vista neurológico.

Se deben de realizar 2 o 3 veces al día. Los movimientos recomendados, deben de realizarse lento y de forma completa, previa valoración por un médico con experiencia en enfermedades de la columna.

Si se presenta dolor tipo ardor o descarga eléctrica en los brazos o que se extiende hasta la columna vertebral más baja, los ejercicios deben ser suspendidos.

1. Flexionar la cabeza, hasta lograr que el mentón toque el tórax y extenderla hasta el máximo movimiento de extensión. (Repetir 10 veces todo el movimiento en 3 ocasiones).
2. Inclinar la cabeza hacia los lados, de forma alternante, pretendiendo que la oreja toque el hombro correspondiente. La cabeza debe de mantenerse recta viendo al frente. (Repetir 10 veces todo el movimiento en 3 ocasiones).
3. Rotar la cabeza la derecha e izquierda de forma alternante, como para ver que hay detrás del hombro, el tórax y cuello deben de mantenerse rectos. (Repetir 10 veces todo el movimiento en 3 ocasiones).
4. Levantar los brazos al frente a la altura de los hombros y realizar movimientos en círculos de los hombros yendo al frente y después hacia atrás. Estos movimientos se realizan de forma lenta con la finalidad de ejercitar la articulación de la cintura escapular. (Repetir 10 veces al frente y 10 veces hacia atrás en 3 ocasiones).
5. Elevar los hombros hacia arriba para intentar juntarlos a ambos pabellones

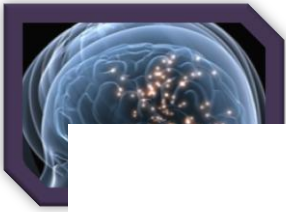
Auriculares (orejas), dejarlos arriba por 2 segundos y bajarlos. “Es un movimiento similar al que utilizamos para decir no se con lenguaje corporal”. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones).

6. Colocarse boca abajo en una superficie acolchonada pero firme, mantener la cabeza en posición recta y los brazos 20 cm separados del cuerpo, levantar los brazos hacia el techo, este ejercicio pretende fortalecer la parte posterior del hombro. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones).

Ejercicios Toracolumbares

Al realizar estos ejercicios, se pretende fortalecer los músculos abdominales y paravertebrales, importantes para mantener a la columna con movimientos adecuadamente controlados, además estos ejercicios permiten recuperar el perfil fisiológico de la columna, evitan la hiperlordosis (curvatura exagerada de la columna lumbar) y estiran los músculos posteriores.

1. Acostado boca arriba, levantar los pies hacia el techo, sin flexionar las rodillas y mantenerlos en esa posición para estirar las puntas de los dedos hacia arriba como para tocar el techo con ellas y después dorsiflexionar los pies, como intentando que la parte más alta del pie sea el talón. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).
2. Acostado boca arriba, levantar los pies hacia el techo, sin flexionar las rodillas, en esa posición, realizar un movimiento que simule pedalear una bicicleta. (Realizarlo durante 2 minutos continuos y descansar 1 minuto).
3. Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies completamente en contacto con el piso. Levantar la cadera del piso mantenerla 2 segundos y regresar lentamente a la



- Posición inicial. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).
4. Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies completamente en contacto con el piso. Desviar ambas rodillas hacia la derecha e izquierda de forma alternada, manteniendo por 2 segundos las rodillas en cada lado. La espalda y cabeza, deben estar todo el tiempo rectas y pegadas al piso. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).
 5. Acostado boca arriba, con la espalda y cabeza completamente pegadas al piso, llevar de forma alternada la rodilla derecha e izquierda a contactar el tórax. sin permitir que la pierna estirada toque el piso. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).
 6. Acostado boca arriba, con la espalda y cabeza completamente pegadas al piso, las manos debajo de los glúteos, llevar ambas rodillas a contactar el tórax. sin permitir que las piernas toquen el piso en algún momento. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).
 7. Realizar abdominales, evitando colocar las manos detrás de la nuca al realizar el ejercicio, esto aumenta las posibilidades de dolor cervical. por el contrario, las manos deben ir a los lados de la cabeza o en el tórax, la mirada fija en el techo, en cada flexión mantener 1 segundo la posición y regresar de forma lenta a la posición inicial.
 8. En posición para gatear, con la cabeza recta viendo al piso, realizar contracción de los músculos abdominales y lumbares de forma alternada, de tal forma que la pelvis se mueva al frente y atrás. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).
 9. En posición para gatear, con la cabeza recta viendo al piso, levantar el brazo derecho al frente (recto) y la pierna izquierda hacia atrás (recta). Mantener la posición por 2 segundos y repetir el movimiento. Después el ejercicio se realiza con el brazo y piernas faltantes. (Repetir 10 veces en 3 ocasiones, descansando 1 minuto entre cada serie).

La respiración es importante durante la realización de cualquier ejercicio, en general debe de realizarse una inspiración y espiración por cada repetición ejecutada. La inspiración en la fase de menor esfuerzo y la espiración al momento de mayor esfuerzo.

Visita el sitio web www.cirugia-neurolologica.org encontraras algunos videos, ejemplos de ejercicios para mantener tu columna sana.