

EJERCICIOS COLUMNA CERVICAL

El programa de ejercicios recomendado se compone de 1-2 sesiones diarias (según la disponibilidad de cada uno) de aproximadamente 30-45 minutos de duración, a ser posible todos los días de la semana, realizando al menos una de las sesiones una vez concluida la jornada laboral, para así relajar la tensión muscular acumulada a lo largo del día y mantener unos tejidos flexibles libres de cualquier tipo de rigidez.



Inicialmente se realizarían ejercicios activos y a continuación ejercicios isométricos (contracción muscular sin movimiento articular), en cada una de las posibles direcciones que permite la movilidad cervical (DIBUJOS 5 y 6).

Además de los ejercicios propios de la columna cervical, se deben incluir ejercicios activos libres de ambos hombros (elevación, descenso y movimientos circulares, con/sin peso), que permitirán igualmente tratar la sobrecarga muscular de estas estructuras (DIBUJOS 7 y 8).

