

# Ejercicios de Isometría Cervical

Siéntese derecho y proyecte el pecho hacia delante. Ejercicios Isométricos significa que no hay movimiento, la cabeza debe quedar en una postura neutral en todos los movimientos

1. Siempre levante la cabeza verticalmente (rise up thru crown of head), pensando en poner espacio entre cada disco cervical.
2. Con la cabeza en una postura neutral, estabilice los dos lados de la cabeza con las manos, intente girar la cabeza lentamente. Las manos deben prevenir un movimiento de la cabeza. (Mantenga por 5-10 segundos) (Foto A)
3. Repita lo mismo al otro lado, lentamente.
4. Con la cabeza en una posición neutral utilice las manos en la frente para estabilizar la cabeza, mientras trata de llevar el mentón al pecho. (Mantenga por 5-10 segundos) (foto B)
5. Con la cabeza en una posición neutral, utilice las manos para estabilizar la cabeza hacia atrás, mientras tanto, trate de inclinar el mentón hacia arriba. Las manos deben prevenir que la cabeza se mueva. (Mantenga por 5-10 segundos). Repita al otro lado. (Foto C)
6. Con la cabeza en una posición neutral, utilice las manos para estabilizar la cabeza de los dos lados mientras trate de llevar la oreja hacia el hombro. Las manos deben prevenir que la cabeza se mueva. (Mantenga por 5-10 segundos). Repita al otro lado. (Foto D)

## Movilización del Cuello

Siéntese derecho y proyecte el pecho hacia delante.

1. Siempre levante la cabeza verticalmente, no la fuerce. (rise up through the crown of the head, never jam neck)
2. Con la cabeza en una posición neutral, ponga una toalla extendida en la parte más baja de la nuca.
3. Tome la toalla con las dos manos derechamente del cuerpo (foto B)
4. Tire la toalla lentamente hacia delante mientras inclina la cabeza hacia atrás (foto C)
5. Repita 5-10 veces, lentamente y de tal modo que no duela.

Nota: Haga el ejercicio lentamente, siempre levantando la cabeza verticalmente (rise up through

the crown of the head) y de tal manera que no duela.

## **Estiramientos de la Cerviz**

Siéntese derecho y proyecte el pecho hacia adelante. Siéntese sobre las manos con las palmas hacia arriba o asir la silla para estirarse más profundamente.

1. Siempre levante la cabeza verticalmente, sin forzar el cuello. (rise up through crown of head, never jam neck)
2. Con la cabeza en postura natural, lleve lentamente la oreja hacia el hombro. (Quédese allí por 5-10 segundos) (Foto A)
3. Repita lo mismo al otro lado, lentamente, nunca al punto de dolor.
4. Cabeza inclinada hacia abajo, mentón al pecho, lleve la oreja hacia el hombro lentamente, (mantenga por 5-10 segundos). Repita al otro lado. (Foto B)
5. Regrese a la postura normal.
6. Con la cabeza inclinada hacia atrás, mentón hacia arriba, lleva la oreja hacia el hombro lentamente, (mantenga 5-10 segundos). Repita al otro lado. (Foto C)

Nota: Haga los estiramientos lentamente, siempre levante la cabeza verticalmente (rise up through crown of head) y nunca estire hasta el punto de dolor.

## **Mejorar la Postura de Los Hombros**

### **Propósito**

Este ejercicio estira los músculos del pecho y mejora la capacidad de los pulmones, que ayuda a quedarse más relajado y a mantener la mandíbula en una posición sana.

### **El Ejercicio**

A la misma vez que usted practica el Ejercicio 1, apriete las escápulas juntas y hacia abajo (foto A)

## **(Axial extensión of neck)**

### **Propósito**

Este ejercicio ayudará a acostumbrarse a la sensación de la posición justa para la cabeza.

1. Haga estos tres movimientos a la vez, lentamente: asiente con la cabeza, (glide) deslice el cuello hacia atrás, estire la cabeza hacia arriba (foto A).
2. Imagínese que el mentón está cómodamente más cerca (comfortably closer) del cuello.