

# MANTENTE ACTIVO: ¡ESTIRATE!

## ESTIRAMIENTOS PARA COLUMNA CERVICAL

- ✓ Posición inicial: Sentado. Agarramos el asiento de la silla con una mano.
- ✓ Realización: Llevamos la oreja al hombro contrario. Acompañamos el estiramiento con la mano libre.

Mantener la posición 10-30 segundos.

1

### ESTIRAMIENTO CERVICAL CON INCLINACIÓN LATERAL



- ✓ Posición inicial: Sentado. Agarramos el asiento de la silla con una mano.
- ✓ Realización: Llevamos la barbilla hacia la axila. Acompañamos el estiramiento con la mano libre.

Mantener la posición 10-30 segundos.

2

### ESTIRAMIENTO CERVICAL CON ROTACIÓN



- ✓ Posición inicial: Sentado. Ambas manos en la nuca.
- ✓ Realización: Llevamos la barbilla al pecho. Acompañamos el estiramiento con las manos.

Mantener la posición 10 -30 segundos.

3

### ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE CUELLO



- ✓ Posición de inicio: Sentado. Brazos a lo largo del cuerpo.
- ✓ Realización: Metemos la barbilla hacia el pecho y llevamos la cabeza hacia el techo, “como si creciéramos”.

Mantener la posición 10 -30 segundos.

4

### ESTIRAMIENTO GLOBAL



<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidadosrecomendaciones/cuidados-fisioterapia>



**Nota:** Se recomienda hacer los ejercicios hacia **ambos lados**.

**REHABILITACIÓN HOSPITAL SANTIAGO APOSTOL**

