

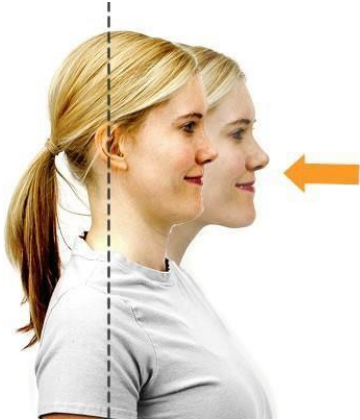


COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

CERVICAL STRETCHING EXERCISES A



RETRACTION / CHIN TUCK

Lentamente, eche la cabeza hacia atrás para que las orejas se alineen con los hombros.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



UPPER TRAP STRETCH - HAND ON HEAD

Comience retrayendo su cabeza hacia atrás en una posición de mentonera. Luego, mueva la cabeza hacia un lado con la ayuda de la mano para aliviar la presión.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



CERVICAL FLEXION

Incline la cabeza hacia abajo, luego vuelva a mirar hacia adelante.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



CERVICAL EXTENSION

Incline la cabeza hacia arriba, luego vuelva a mirar hacia adelante.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



RHOMBOID AND MIDDLE TRAP STRETCH - CLASPED HAND

Entrelaza tus dedos y luego estira tus manos hacia adelante hasta sentir un estiramiento a lo largo de la parte superior de tu espalda.

NOTA: Puede variar el ángulo de sus brazos hacia abajo para estirar diferentes fibras musculares a lo largo de su espalda.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

CERVICAL ROTATION

Gire la cabeza hacia un lado, luego vuelva a mirar hacia adelante.

Repetir 5 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día

**CERVICAL CHIN TUCK - SUPINE WITH TOWEL**

Mientras está acostado boca arriba con una pequeña toalla enrollada debajo de la curva del cuello, meta la barbilla hacia el pecho.

Mantenga el contacto de su cabeza con la superficie en la que está acostado todo el tiempo.

Repetir 5 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día

