



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

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

CERVICAL ISOMETRIC STRETCH B



CHIN TUCK - SUPINE

Mientras estás acostado boca arriba, meta la barbilla hacia el pecho y pon presione la parte posterior de la cabeza contra la mesa.

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



Supine Cervical Retraction into Towel Roll

El paciente mete la barbilla y tira del cuello hacia la toalla.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día





ISOMETRIC SIDE BEND

Coloque sus dedos en el costado de su cabeza e incline suavemente su cabeza hacia un lado y entre sus dedos.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ISOMETRIC FLEXION

Coloque sus dedos sobre su frente y empuje suavemente su cabeza hacia sus dedos.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ISOMETRIC EXTENSION

Coloque los dedos en la parte posterior de la cabeza y suavemente vuelva a meter la cabeza entre los dedos.

Repetir 5 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ROTATIONAL STRETCH WITH OVER PRESSURE

Gire la cabeza hacia un lado lo más que pueda y luego use la mano del mismo lado para ayudar a girar la cabeza aún más para un estiramiento suave.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día



Levator Stretch- No Over Pressure

Mientras está sentado o de pie, descansa la mano en la parte baja de la espalda, cómodamente. Gire la cabeza lejos de ese brazo y hacia su pecho / axila hasta sentir un estiramiento. Deje que la gravedad haga el trabajo y no fuerce el estiramiento con los músculos del cuello.

Repetir 3 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 20 Segundos

Realizar 2 Veces un día



Scalene Stretch

Mientras está sentado o de pie, descansa la mano en la parte baja de la espalda, cómodamente. Gire la cabeza hacia ese brazo y hacia el techo hasta que sienta un estiramiento en el cuello.

Repetir 5 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 20 Segundos

Realizar 2 Veces un día