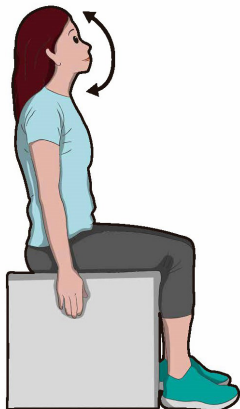


exercicis de rehabilitació

PATOLOGIA OSTEOARTICULAR COLUMNA CERVICAL

1



Posició asseguda amb l'esquena contra la paret i el cap estès i en contacte amb la paret. Realitzar moviments lliscant el cap amunt (extensió), amb la boca tancada, i cap avall (flexió), fins a tocar el pit amb la barbeta.

Repetir vegades. Durant seg/min.

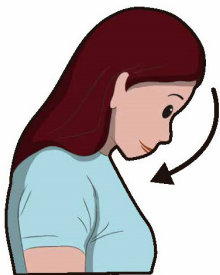
2



Posició de peu o asseguda. Braços al llarg del cos. Elevació de les espatlles, sense moure el cap. Tornar a la posició inicial.

Repetir vegades. Durant seg/min.

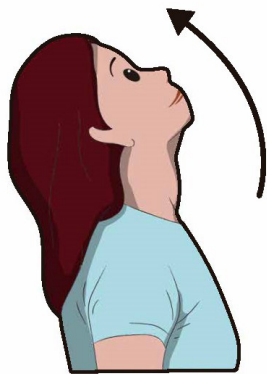
3



Flexionar el cap fins que la barbeta contacti amb el pit, formant "papada".

Repetir vegades. Durant seg/min.

4

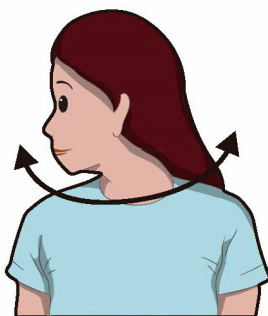


Extensió màxima del cap. (*)

Repetir vegades. Durant seg/min.

(*) *No realitzar en cas de patir vertigen o marejos*

5

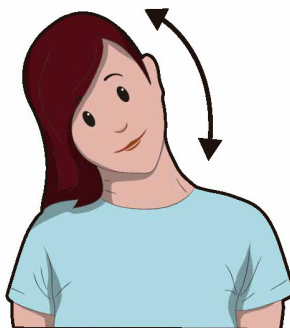


Girar el cap a ambdós costats, procurant que la barbeta arribi a prendre contacte amb l'espatlla corresponent. (*)

Repetir vegades. Durant seg/min.

(*) *No realitzar en cas de patir vertigen o marejos*

6

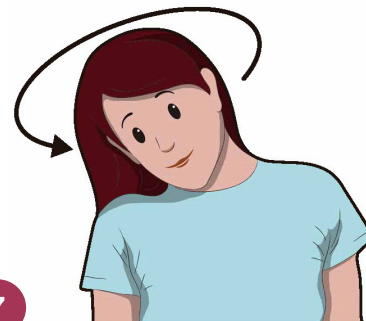


Flexió lateral del cap a ambdós costats, intentant tocar l'espatlla amb l'orella corresponent. (*)

Repetir vegades. Durant seg/min.

(*) *No realitzar en cas de patir vertigen o marejos*

7



Girar el cap en el sentit de les agulles del rellotge. Repetir l'exercici en el sentit contrari. Els moviments es realitzaran amb lentitud per impedir possibles marejos. (*)

Repetir vegades. Durant seg/min.

(*) *No realitzar en cas de patir vertigen o marejos*

8



Posició de peu o asseguda. Braços a l'alçada del pit amb els colzes flexionats i un avantbraç sobre l'altre.



Repetir vegades. Durant seg/min.

9

Dirigir al màxim els colzes cap enrere, intentant unir els omòplats. Tornar a la posició de partida.



Per a més informació:
HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00

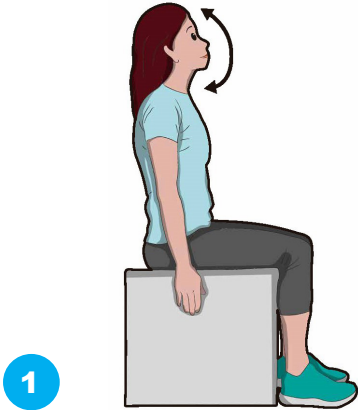
hp
Hospital Plató

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2018

ejercicios de rehabilitación

PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

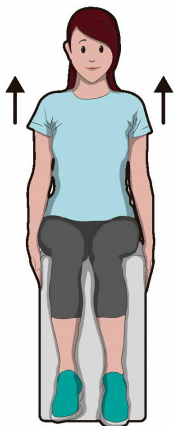
COLUMNA CERVICAL



1

Posición sentada con la espalda contra la pared y la cabeza extendida y en contacto con dicha pared. Realizar movimientos en deslizamiento hacia arriba (extensión), con la boca cerrada, y hacia abajo (flexión), hasta tocar el pecho con la barbilla.

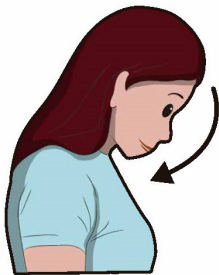
Repetir veces. Durante seg/min.



2

Posición de pie o sentada. Brazos a lo largo del cuerpo. Elevación de los hombros, sin mover la cabeza. Volver a la posición inicial.

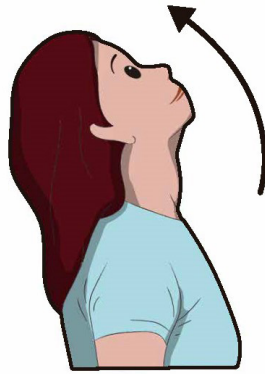
Repetir veces. Durante seg/min.



3

Flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho formando "papada".

Repetir veces. Durante seg/min.

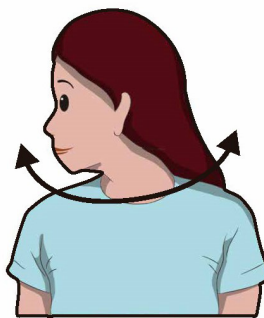


4

Extensión máxima de la cabeza. (*)

Repetir veces. Durante seg/min.

(*) No realizar en caso de sufrir vértigos o mareos

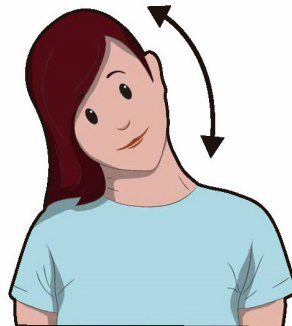


5

Giro de la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue a tomar contacto con el hombro correspondiente. (*)

Repetir veces. Durante seg/min.

(*) No realizar en caso de sufrir vértigos o mareos

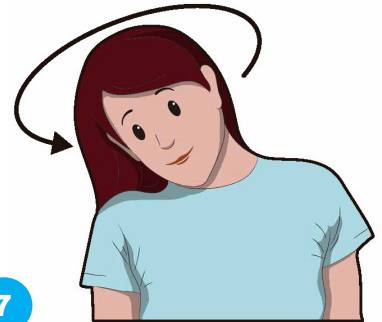


6

Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente. (*)

Repetir veces. Durante seg/min.

(*) No realizar en caso de sufrir vértigos o mareos



7

Giros de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Repetir el ejercicio en el sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud para impedir posibles mareos. (*)

Repetir veces. Durante seg/min.

(*) No realizar en caso de sufrir vértigos o mareos



8

Posición de pie o sentada. Brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.



9

Dirigir al máximo los codos hacia atrás, intentando unir los omóplatos. Volver a la posición de partida.

Repetir veces. Durante seg/min.



Para más información:
HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00