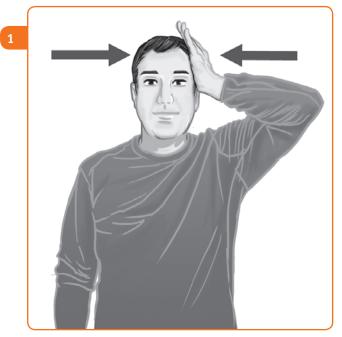
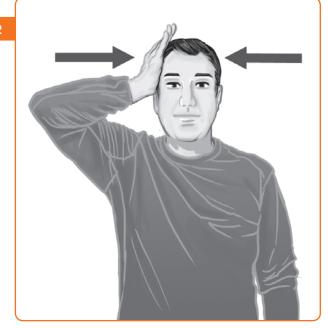
## Columna cervical

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna cervical. Lea con atención y siga las instrucciones.

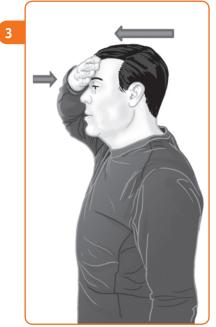
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.



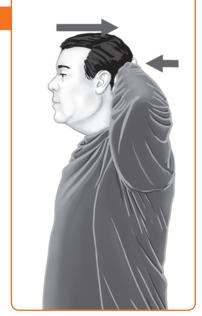
Colocar la mano izquierda contra el lado izquierdo de la cabeza. Empujar la cabeza contra la palma de la mano haciendo resistencia. Mantener durante 5 segundos.



Colocar la mano derecha contra el lado derecho de la cabeza. Empujar la cabeza contra la palma de la mano haciendo resistencia. Mantener durante 5 segundos.



Apoyar la palma de la mano contra la frente. Empujar la cabeza hacia delante sin moverla haciendo resistencia con la mano. Mantener durante 5 segundos.

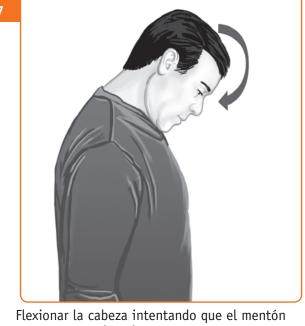


Colocar las manos detrás de la cabeza. Empujar hacia atrás con la cabeza y con las manos hacia delante. Mantener durante 5 segundos.

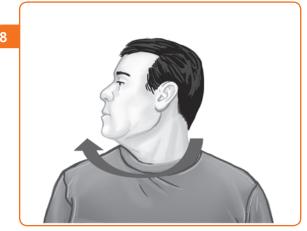


Con los brazos colgando a lo largo del cuerpo. Elevar los hombros sin mover la cabeza y volver a la posición inicial.

Realizar extensión de la cabeza hacia atrás.



contacte con el pecho.



Realizar giros de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar la barbilla con el hombro de forma alternativa.



Realizar flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar la oreja con el hombro correspondiente.



Girar la cabeza lentamente en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido contrario.



Con un brazo colgando del cuerpo intentar estiralo para tocar al suelo. Con la ayuda de la otra mano inclinar lateralmente el cuello. Hacer el mismo procedimiento con el lado contrario. Mantener durante 5 segundos.

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna dorsal. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.



Acostado boca abajo con las manos en la cintura y con una almohada debajo del abdomen. Levantar la cabeza y el tronco. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial.



Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Elevar lentamente las nalgas del suelo hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas. Inspiramos por la nariz profundamente y a continuación espiramos lentamente por la boca y presionamos la zona lumbar contra el suelo tensando los músculos abdominales y glúteos.



Boca abajo con los brazos extendidos, con una almohada debajo del abdomen, levantarlos lo más posible separándolos del suelo. Mantener 3-5 segundos esta posición y volver a la inicial.



Acostado boca abajo con las rodillas estiradas y una almohada debajo del abdomen. Levantar un brazo y la pierna contralateral. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial. Repetirlo con las extremidades contrarias.



Acostado boca abajo con las rodillas estiradas y una almohada debajo del abdomen. Levantar los hombros y los codos del suelo. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición de inicio.



Posición sentado. Coger un baston con una mano en cada extremo y extender los brazos por encima de la cabeza e ir descendiendolo por detrás de los hombros flexionando los codos. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial.



Inclinar lateralmente el cuerpo hacia uno y otro lado.



Posición a gatas. Con las caderas, rodillas a 90° y los brazos extendidos, espirar arqueando la espalda hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener la posición 5 segundos.



Posición a gatas. Con las caderas, rodillas a 90° y los brazos extendidos inspirar arqueando la espalda hacia abajo, extendiendo el cuello.

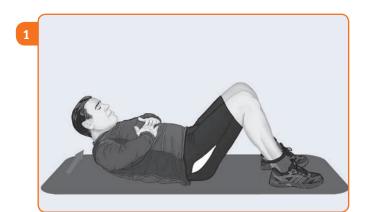


Posición de pie. Con un baston detrás de la nuca realizar rotaciones del tronco hacia ambos lados sin mover las caderas.

## Columna lumbar

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna lumbar. Lea con atención y siga las instrucciones.

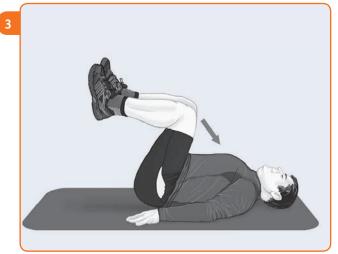
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta** un máximo de **30**.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.



Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho. Levantar la cabeza y la espalda del suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos. Estirar la rodilla derecha con la punta de los dedos del pie mirando hacia ti. Mantener 5 segundos. Doblar la rodilla y volver a la posición inicial. Realizarlo con la pierna izquierda.



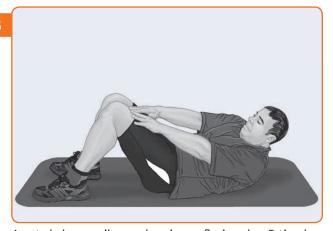
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos. Flexionar los miembros inferiores hasta que los muslos contacten con el pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Se puede realizar de forma alternativa con cada rodilla.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas en ángulo de 90° pedalear al aire manteniendo los glúteos pegados al suelo. Realizar 5 pedaleos moviendo ambos pies.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y las manos en la nuca. Intentar tocar la rodilla con el codo opuesto. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

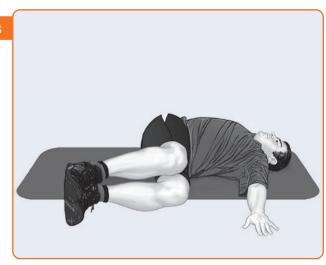


Acostado boca arriba con las piernas flexionadas. Estirar los brazos dirigiendo el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

## Columna lumbar



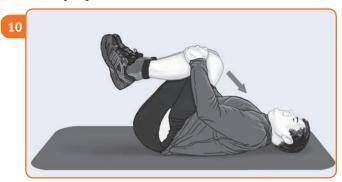
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos en cruz formando un angulo de 90º con el cuerpo.



Bajar lentamente las dos rodillas hacia el lado izquierdo sin llegar a tocar el suelo. Volver a llevar las rodillas al centro y bajarlas hacia la derecha.



Doblar la pierna y empujar la rodilla contra el pecho manteniendo la otra estirada. Mantener 5 segundos y realizarlo con la otra pierna.



Doblar las caderas y rodillas y empujarlas con los brazos contra el pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



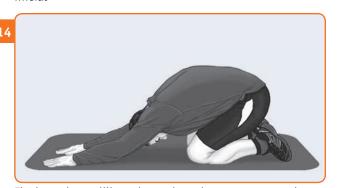
En posición a gatas elevar el brazo a nivel de la horizontal y estirar la pierna contraria. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



En decúbito lateral elevar la pierna lateralmente unos 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial



Colocarse a gatas en la colchoneta.



Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, deslizando las manos hacia delante. Mantener la postura 10 segundos y volver a la posición inicial.