

PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

COLUMNA CERVICAL

El dolor de cuello no siempre está asociado a alguna enfermedad. Existe un alto porcentaje debido al estrés, la ansiedad, etc, que nos producen tensión muscular y pueden originar el dolor de cuello:

- Posturas mantenidas por mucho tiempo, como estar en el ordenador, cosiendo, etc.
- Almohadas demasiado voluminosas o demasiado delgadas Falta de tonificación de los músculos del cuello.



Ejercicios

1 Para cualquier ejercicio físico la respiración es fundamental. Se debe inspirar por la nariz, llenar los pulmones y soltar el aire por la boca. Es necesario que todo ejercicio físico sea aeróbico, que los músculos consuman oxígeno, para así evitar dolores innecesarios.

2 Tiéndase boca arriba en el suelo, doble las rodillas y apoye los pies, respire lenta y profundamente un par de veces. Vuelva a inspirar y cuando saque el aire, intente apoyar toda la parte posterior del cuello contra el suelo, siga haciendo lo mismo con el resto de la columna. Mantenga esta posición unos segundos y repita todo el procedimiento algunas veces.

3 Estando en la misma posición, haga círculos con la cabeza, sin levantar los hombros del suelo, la espalda debe estar totalmente relajada. Con la cabeza apoyada en el suelo, dirija la barbilla hacia el hombro notando como se estira la musculatura posterior del cuello. Realice este ejercicio en ambos sentidos.

4 Estando de pie o sentado, gire la cabeza lo máximo posible, sin forzar, hacia un lado y hacia el otro, como si se mirara sus hombros. Lleve su oreja hacia un hombro y luego hacia el otro (procure no levantar los hombros). Lleve la barbilla hacia delante hasta tocar el pecho y después deje caer la cabeza hacia atrás. Haga círculos con la cabeza, debe notar como se estiran todos los músculos del cuello.

5 Estando de pie o sentado, ponga sus manos sobre la nuca, empuje la cabeza contra la resistencia de sus manos.

6 Estando sentado o de pie, inspire mientras contrae el cuello y suba los hombros.

7 De pie con las piernas abiertas o estando sentado. Cuando suelte el aire en cada respiración, vaya bajando para relajar toda la columna. No debe forzar la columna, baje hasta donde llegue. Luego suba suavemente.

8 Estando sentado balanceé los brazos hacia delante, hacia arriba y hacia atrás, efectuando círculos. Los círculos se hacen primero en el sentido de las agujas del reloj y luego al contrario.

9 Estando sentado, eleve lateralmente los brazos hasta la altura de los hombros. Luego, manteniendo los brazos extendidos, subalos con energía y luego bajelos a la posición vertical.