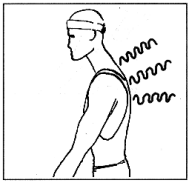


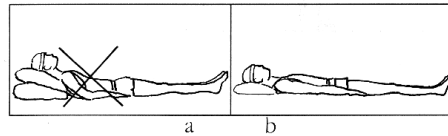
Ejercicios para músculos doloridos y anquilosados del cuello y hombros



Los ejercicios siguientes le pueden servir si le duelen los músculos del cuello y hombros, o si los tiene entumecidos o agarrotados. Los ejercicios pretenden relajar esos músculos y nutrirlos de oxígeno. Trate de hacerlos suavemente, no a tirones. ¡Que le salga bien!

Consejos prácticos

1. Duerma en buena postura. Si duerme usted de espaldas, no ponga varias almohadas bajo la cabeza, una es lo ideal.

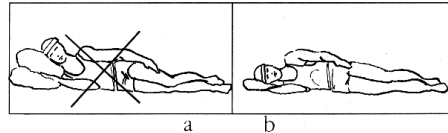


Si duerme usted de lado, use las almohadas suficientes para compensar la diferencia de altura que queda entre la

oreja y el hombro, es decir, que la línea de la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral, sin quedar más alta o más baja. Haga que su marido o esposa lo vean por atrás.

a. incorrecto

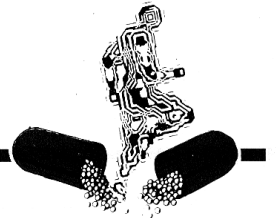
b. correcto



2. Cuide su postura al sentarse, al estar de pie y al caminar. Por ejemplo:

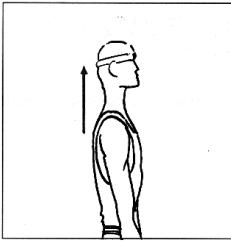
- ¿Levanta usted uno o los dos hombros sin darse cuenta? Fíjese de vez en cuando.
- ¿Echa usted quizá la cabeza demasiado adelante? Acuértese entonces del ejercicio número 1.

3. Si tiene tortícolis o le duelen el cuello y hombros, no haga girar la cabeza, porque a menudo le agravará la irritación.

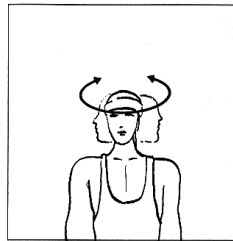


EJERCICIOS Y CONSEJOS

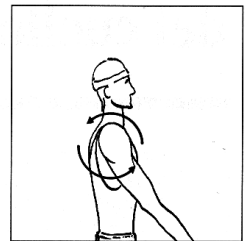
1 Estire el cuello. Ponga "papada", mueva la coronilla hacia el techo, mantenga recta la cabeza y mire hacia abajo. Repita diez veces este ejercicio.



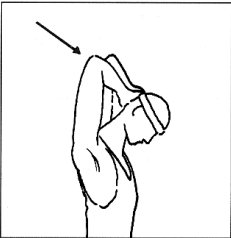
4 Gire la cabeza hacia la derecha hasta que no pueda más. Cuente hasta seis. Gire al otro lado. Repita ambos movimientos tres veces.



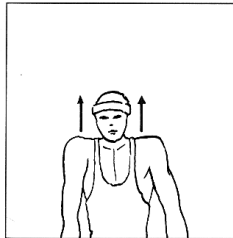
6 Mueva los hombros hacia delante y atrás haciéndolos girar con los codos pegados al cuerpo. Repita diez veces.



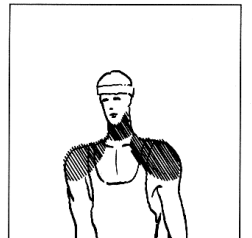
2 Como el 1, pero luego ponga las manos en la nuca y empuje la cabeza hacia delante hasta que la barbilla toque el pecho. Cuente hasta seis en esa postura. Repita tres veces el ejercicio.



5 Levante los hombros rectos hacia las orejas. Cuente hasta seis y relájelos. Repita diez veces.



7 Si dispone usted de bolsa de agua caliente o de manta eléctrica, puede colocársela un par de veces al día en las zonas doloridas, unos veinte minutos cada vez. El dibujo muestra tres zonas doloridas.



3 Inclina la cabeza por ejemplo hacia la izquierda, sujetándola con una mano, y baje el hombro derecho. Cuente hasta seis. Haga lo mismo hacia el otro lado. Repita tres veces todo.

