

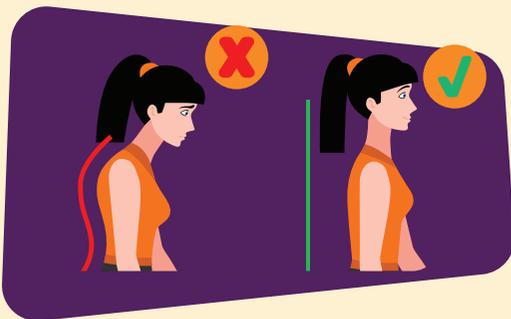
CUIDADOS PARA PERSONAS CON DOLORES DE COLUMNA

COLUMNA CERVICAL



Forma correcta de colocar la cabeza

¿Cómo sentarse frente a la computadora o televisor?



La cabeza hacia adelante genera que la columna cervical funcione mal y trae dolor de cabeza, mareo y fuertes contracturas

Es muy importante no quedarse quieto ante las molestias o dolores de columna.
La falta de movimiento genera más rigidez y dolor

CONTACTO
Tel: 4469-9300 int. 1704
kinesiología@hospitalposadas.gob.ar



CUIDADOS PARA PERSONAS CON DOLORES DE COLUMNA

COLUMNA CERVICAL



Forma correcta de colocar la cabeza

¿Cómo sentarse frente a la computadora o televisor?



La cabeza hacia adelante genera que la columna cervical funcione mal y trae dolor de cabeza, mareo y fuertes contracturas

Es muy importante no quedarse quieto ante las molestias o dolores de columna.
La falta de movimiento genera más rigidez y dolor

CONTACTO
Tel: 4469-9300 int. 1704
kinesiología@hospitalposadas.gob.ar



¿Qué pasa cuando usamos mal el celular?



Dolores de cabeza, debilidad muscular, dolor y rigidez, alteraciones e inflamación de los nervios

¿Cómo usar en forma correcta la mochila?



Una mala ubicación de la mochila tracciona a la postura y hace que aparezcan dolores de cuello y espalda

¿Qué pasa cuando usamos mal el celular?



Dolores de cabeza, debilidad muscular, dolor y rigidez, alteraciones e inflamación de los nervios

¿Cómo usar en forma correcta la mochila?



Una mala ubicación de la mochila tracciona a la postura y hace que aparezcan dolores de cuello y espalda

EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR EL CUELLO

Entre un movimiento y otro volvé siempre a la posición inicial.



Flexioná el cuello con ayuda de los brazos, llevando el mentón al pecho



Rotá la cabeza a uno y otro lado sin levantar los hombros



Flexioná e inclina la cabeza a uno y otro lado.



Flexioná el cuello con ayuda de los brazos, llevando el mentón al pecho



Rotá la cabeza a uno y otro lado sin levantar los hombros



Flexioná e inclina uno y otro la cabeza, sin elevar el hombro del otro lado

EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR EL CUELLO

Entre un movimiento y otro volvé siempre a la posición inicial.



Flexioná el cuello con ayuda de los brazos, llevando el mentón al pecho



Rotá la cabeza a uno y otro lado sin levantar los hombros



Flexioná e inclina la cabeza a uno y otro lado.



Flexioná el cuello con ayuda de los brazos, llevando el mentón al pecho



Rotá la cabeza a uno y otro lado sin levantar los hombros



Flexioná e inclina uno y otro la cabeza, sin elevar el hombro del otro lado