

Estiramientos

1. Con la mano agarrar la cabeza y estirar el cuello hacia un lado (hacerlo hacia los dos lados).



2. Llevar las manos hacia atrás (cuello) entrelazadas, tirar la cabeza hacia adelante y abajo, hasta que la barbilla toque el pecho

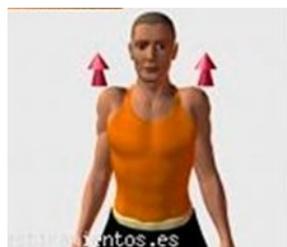


3. Con una mano tocar la frente y llevar hacia atrás la cabeza



colocarse calor húmedo y frío cada uno durante 15 min en caso de dolor (tener cuidado que estos no excedan la temperatura y puedan generar quemaduras)

4. elevar ambos hombros y sostener la posición 10 segundos, repetir 10 veces.



Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios específicos de fortalecimiento lo ayudarán a mantener una mejor postura, lo cual, a su vez, aliviará o eliminará las exacerbaciones recurrentes de dolor. Estas rutinas se harán durante 10 segundos con una repetición de 10 veces

Acostado boca arriba con un balón debajo del cuello presionarlo hacia abajo



Realizaremos la misma rutina, pero esta vez girando la cabeza hacia un lado

