

Ejercicios Para el Cuello Después de la Cirugía

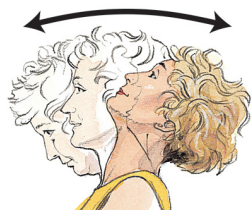
El objetivo de estos ejercicios es mejorar el movimiento y la movilidad de su columna cervical (cuello) después de la cirugía. Los ejercicios son importantes para prevenir la rigidez y disminuir el dolor después de la cirugía.

Los ejercicios involucran flexionar (flexión y extensión) y rotar (giro izquierda y derecha) su cuello. Para obtener los mejores resultados, realice cada ejercicio como se muestra.

Detenga la actividad si sus síntomas cambian o empeoran cuando esté realizando el ejercicio. Llame al consultorio de su cirujano si tiene cualquiera de lo siguiente:

- Aumento del dolor en el cuello o brazos
- Adormecimiento u hormigueo en el brazo o pierna

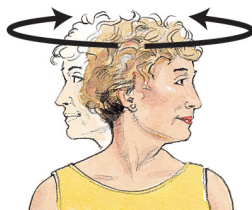
Extensión y flexión de cuello



© 2018 Krames Staywell LLC

Incline la cabeza hacia atrás y manténgala en esa posición durante 2 segundos. Luego, incline la cabeza hacia adelante y manténgala en esa posición durante 2 segundos.

Rotación de cuello



© 2018 Krames Staywell LLC

Gire la cabeza lentamente hasta ver hacia atrás sobre un hombro y mantenga durante 2 segundos. Luego, gire hacia el otro hombro para repetir. Es posible que no alcance el movimiento completo inmediatamente, por eso, deténgase cuando sienta tensión.

Los 4 movimientos (adelante, atrás, rotación izquierda y derecha) constituyen una ronda. Debe hacer 20 rondas 3 veces por día (mañana, mediodía y noche).

Para obtener los mejores resultados, realice cada ejercicio como se muestra.