Programa para casa:

Estiramiento de cuello

L.T.F. Mayra Monserrat Romo López

Recomendaciones para la o el paciente

1.-Hacer este programa diariamente, dos veces al día y repetir cada estiramiento cinco veces al día.

2.-Antes hacer los ejercicios, aplicar calor por medio de fomentos de agua caliente o compresas de semillas en el cuello y hombros por diez a 15 minutos.

3.-Realizar los ejercicios sentada o sentado.

Estiramientos

1 Mover el cuello de manera lateral hacia el lado derecho y colocar la mano derecha por arriba del oído izquierdo y realizar presión, cuidando no levantar el hombro izquierdo. Repetir del lado izquierdo.

2 Llevar la barbilla hacia el hombro derecho con la mano izquierda en la mandíbula y la mano izquierda en la nuca, realizar ligera presión. Repetir del lado izquierdo.

3 Llevar la barbilla hacia el pecho y con las manos en la nuca, hacer ligera presión hacia delante.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA