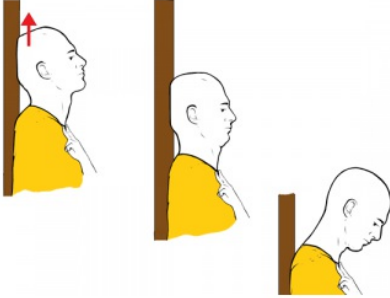


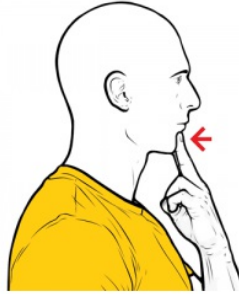
CUIDAT A CASA. CERVICALS

Exercicis i recomanacions per fer en el seu domicili. Tots els exercicis es tenen que fer un màxim de 10 repeticions i no tenen que provocar dolor. Per a qualsevol dubte possis en contacte amb el seu metge o fisioterapeuta.

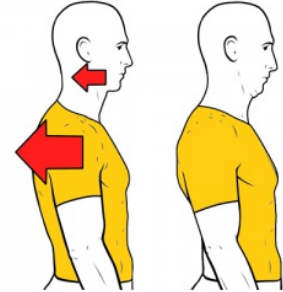
Flexión cervical total



Retracción cervical o doble mentón



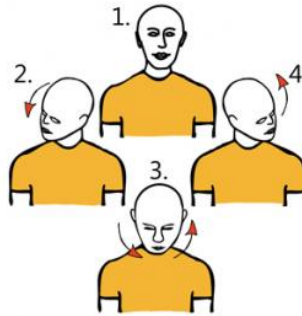
Doble barbilla con retracción escapular



Estiramiento para trapecio medio sentado



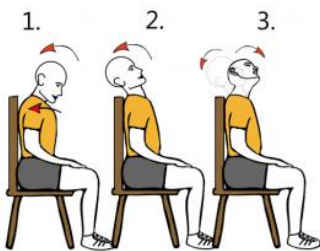
Circunducción de cabeza 180 grados



Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda



Extensión y rotación cervical sentado



Extensión cervical sentado



Flexión isométrica cuello

