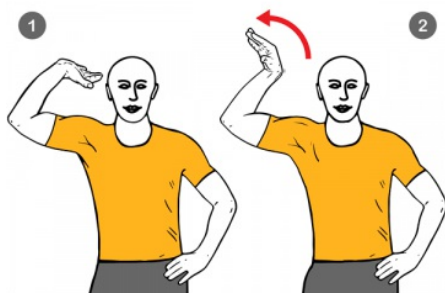


CERVICOBRAQUIALGIA

Protocolo de ejercicios para pacientes que refieren dolor desde el raquis cervical con irradiación hacia miembro superior, casi siempre unilateral. Ocasionalmente el paciente puede referir parestesias (hormigueos) y pérdida de fuerza en el miembro superior afectado.

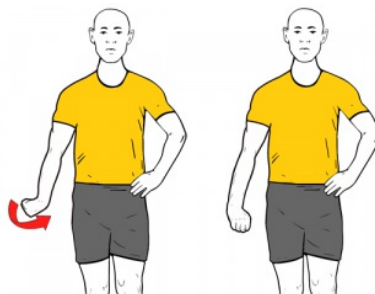
Movilización del nervio cubital : Dorsiflexión de muñeca



5 Series 30 seg 15 seg desc

El ejercicio no debe provocar síntomas ni dolor

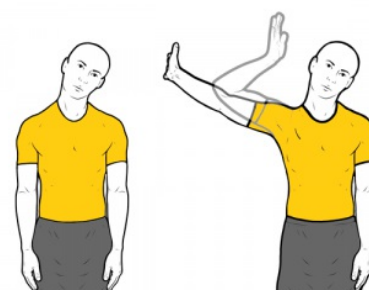
Movilización del nervio radial



5 Series 30 seg 15 seg desc

El ejercicio no debe provocar síntomas ni dolor

Prueba de provocación del nervio mediano.



5 Series 30 seg 15 seg desc

Realizar el ejercicio con la cabeza en posición neutra para no provocar excesiva tensión sobre el nervio mediano.

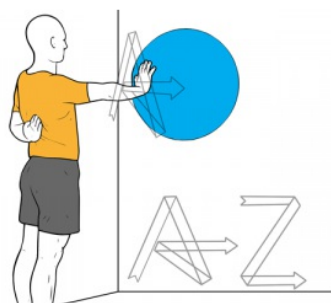
Activación del trapecio inferior



3 Series 10 reps 15 seg desc

3-5 segundos de contracción y 3-5 segundos de descanso entre repeticiones de cada serie

Control escapular con flexión de hombro



3 Series 10 reps 15 seg desc

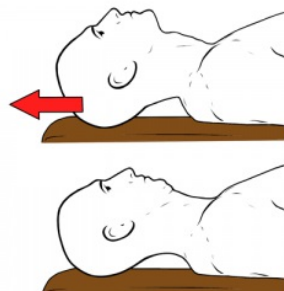
3-5 segundos de contracción y 3-5 segundos de descanso entre repeticiones de cada serie

Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda



3 Series 30 seg 15 seg desc

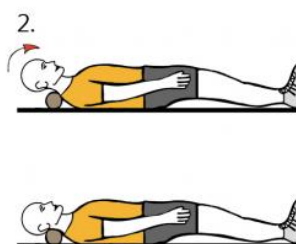
Deslizamiento de la cabeza tendido supino



3 Series 10 reps 15 seg desc

3-5 segundos de contracción y 3-5 segundos de descanso entre repeticiones de cada serie

Flexión de cabeza tendido supino



1.

3 Series 10 reps 15 seg desc

3-5 segundos de contracción y 3-5 segundos de descanso entre repeticiones de cada serie

Flexión isométrica cuello

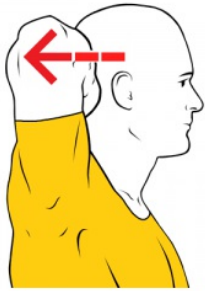


3 Series 10 reps 15 seg desc

3-5 segundos de contracción y 3-5 segundos de descanso entre repeticiones. Importante mantener barbilla hacia el pecho.

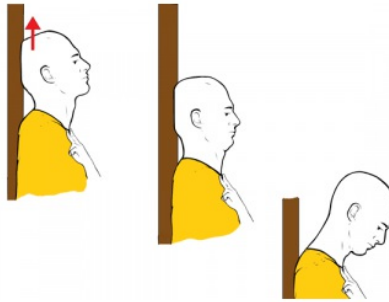
CERVICOBRAQUIALGIA

Extensión isométrica de cuello



3 Series 10 reps 15 seg desc
3-5 segundos de contracción y 3-5 segundos
descanso entre repeticiones. Importante mantener
barbilla hacia el pecho.

Flexión cervical total



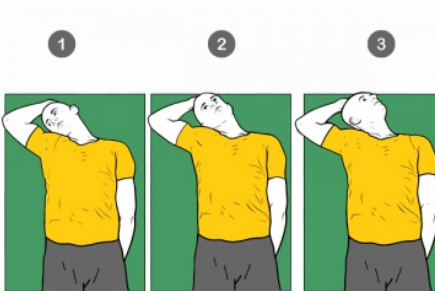
1 Series 10 reps 3 seg desc
3-5 segundos de contracción y 3 segundos
descanso entre repeticiones. Importante mantener
barbilla hacia el pecho.

Estiramiento para trapecio superior



3 Series 30 seg 15 seg desc

Estiramiento de escalenos



3 Series 30 seg 15 seg desc