

## CERVICALGIA EN PACIENTES JÓVENES

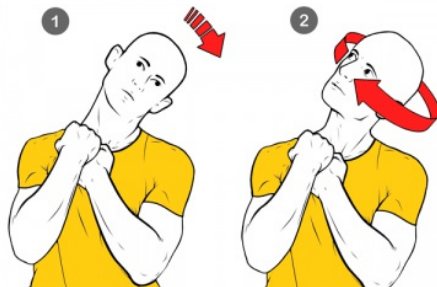
Este protocolo de ejercicios va dirigido a pacientes con dolor unilateral, desde el hombro hasta la región occipital. Se identifica un punto o región hipersensible a nivel muscular que reproduce los síntomas del paciente.

### Advertencia



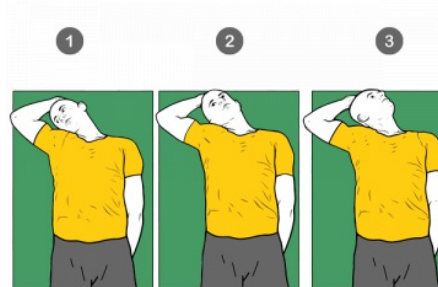
Durante la realización de los ejercicios no debe aparecer dolor, tan sólo sensación de tensión o fatiga muscular.

### Estiramiento esternocleidomastoideo



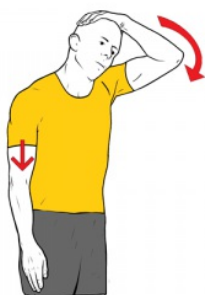
3 Series 30 seg 15 seg desc

### Estiramiento de escalenos



3 Series 30 seg 15 seg desc

### Estiramiento para trapecio superior



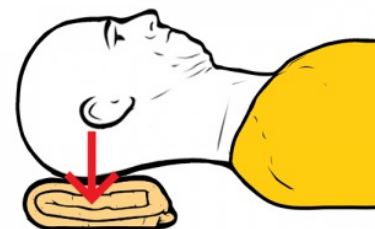
3 Series 30 seg 15 seg desc

### Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda



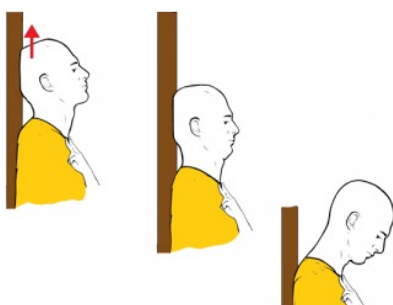
3 Series 30 seg 15 seg desc

### Extensión y retracción cervical isométrica



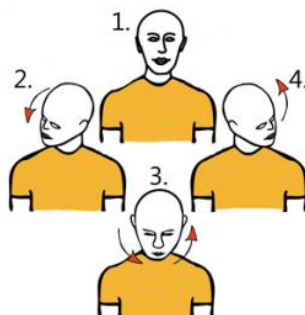
3 Series 10 reps 30 seg desc  
Mantenemos 3-5 contracción y 3-5 segundos de relajación entre repeticiones dentro de cada serie

### Flexión cervical total



3 Series 10 reps 30 seg desc

### Circunducción de cabeza 180 grados



1 Series 10 reps 5 seg desc

### Estiramiento elevador de la escapula



3 Series 30 seg 15 seg desc