

## Ejercicios para el cuello después de la cirugía

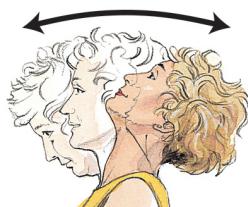
El objetivo de estos ejercicios es mejorar el movimiento y la movilidad de su columna cervical (cuello) después de la cirugía. Los ejercicios pueden ayudar a prevenir la rigidez y disminuir el dolor después de la cirugía.

Para realizar estos ejercicios, debe inclinar el cuello hacia adelante y hacia atrás (flexión y extensión) y girar el cuello hacia la izquierda y la derecha (rotación). 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 los siguientes síntomas:

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

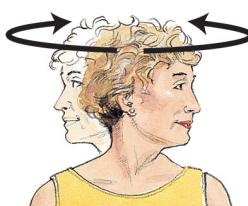
### ***Extensión y flexión de cuello***



© 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 manténgase en esa posición durante 2 segundos. Luego, gire hacia el otro hombro para repetir y manténgase en esa posición durante 2 segundos. Podría no alcanzar 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).

Si tiene preguntas, consulte a su médico, enfermero o terapeuta físico.