

## Elongaciones de Cuello

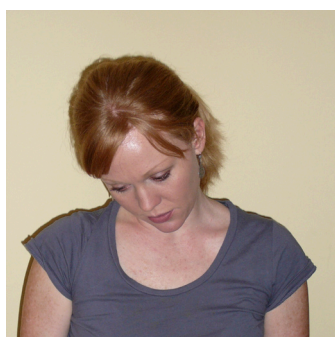
Siéntese derecho y proyecte el pecho hacia adelante. Siéntese sobre las manos con las palmas hacia arriba o tómese de la silla para estirar más profundamente.

1. Siempre eleve la cabeza verticalmente, sin forzar el cuello.
2. Con la cabeza en posición neutra, lleve lentamente la oreja hacia el hombro. (Quédese allí por 5-10 segundos) (Foto A).
3. Repita lo mismo al otro lado, lentamente, nunca al punto de sentir dolor.
4. Incline la cabeza hacia abajo, lleve el mentón al pecho, lleve la oreja hacia el hombro lentamente, (mantenga por 5-10 segundos). Repita al otro lado. (Foto B)
5. Regrese a la posición neutra.
6. Con el cuello hacia atrás, el mentón hacia arriba, lleve la oreja hacia el hombro lentamente, (mantenga 5-10 segundos). Repita al otro lado. (Foto C)

Nota: Haga los estiramientos lentamente, nunca estire hasta el punto de dolor.



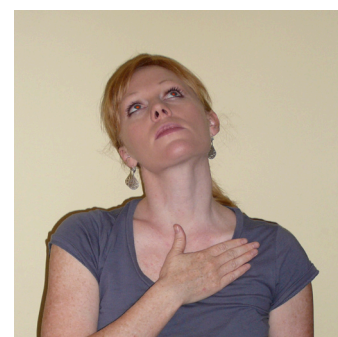
**A. Inclinación  
posición neutra**



**B. Flexión e  
Inclinación**



**C. Extensión e  
Inclinación**



### Asegúrese de:

Sentarse correctamente  
Mantenga la pelvis neutra  
Respirar correctamente  
Fijarse en el músculo que está estirando  
Relajar todo lo demás  
Estirarse lentamente  
**Parar si el dolor del cuello es molesto**

### Prescripción:

\_\_\_\_\_ **Mantener**  
\_\_\_\_\_ **Veces por día**

*Santiago*  
HEALTH AND HEALING  
CENTER

Dra. Shannon Owen  
Dr. Marcelo Tello  
(02) 378 9120  
www.healing.cl