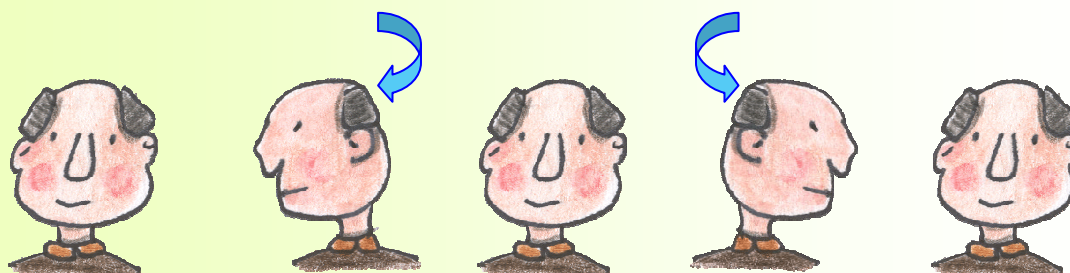


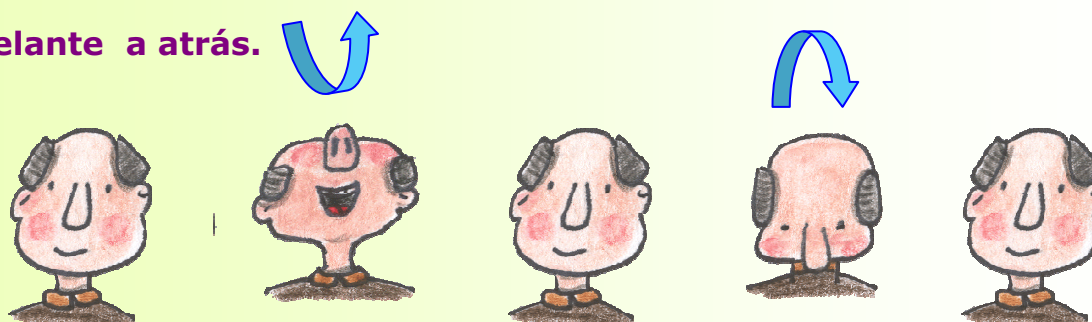
CERVICALGIA AGUDA. EJERCICIOS

Transcurridos unos días, cuando el dolor ya no sea tan intenso y se lo indique su médico, debe comenzar a **realizar suaves estiramientos de la musculatura del cuello**.

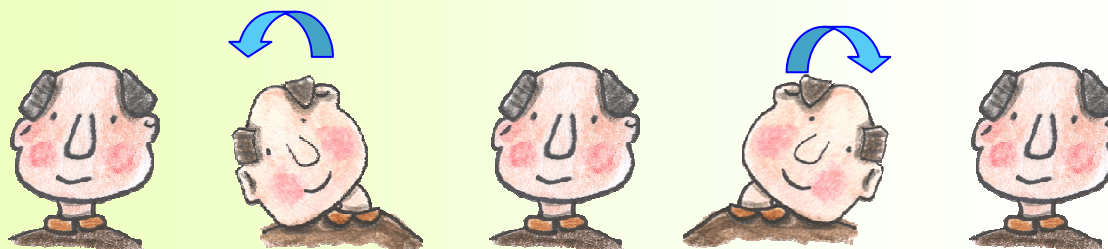
Giros de izquierda a derecha.



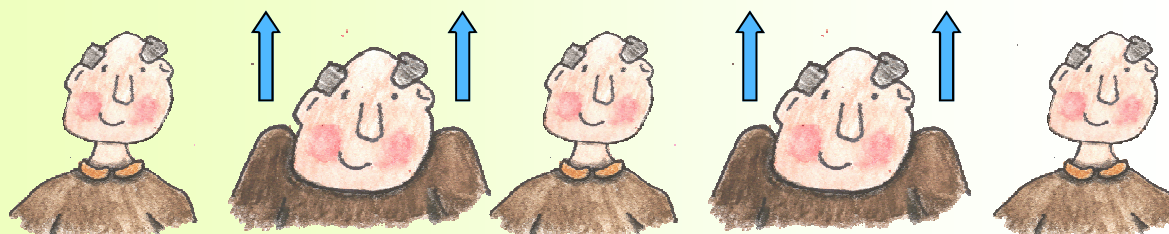
De adelante a atrás.



Ladear la cabeza (oreja al hombro) de los dos lados, alternativamente.



Subir y bajar los hombros.



Consulte a su médico

- Si ha sufrido algún traumatismo.
- Si el dolor es intenso, prolongado o aparecen otros síntomas como fiebre, rigidez, vértigo...
- Si el dolor se prolonga al brazo o siente alteraciones en la fuerza o sensibilidad de los mismos.