

Plan de ejercicios progresivo para el dolor cervical

Aunque cada caso requiere una valoración individualizada, existe un principio que se repite en prácticamente todas las cervicalgias: **el cuello necesita volver a moverse, recuperar confianza y aumentar progresivamente su capacidad para tolerar carga.**

En HUMAN estructuramos la recuperación en fases progresivas, adaptando la progresión a los síntomas y objetivos de cada persona.

FASE 1

Recuperar movimiento y disminuir la sensibilidad

Objetivo: reducir la rigidez, mejorar la movilidad y disminuir el miedo al movimiento.

1

Rotaciones cervicales activas

Gira lentamente la cabeza hacia ambos lados con movimiento cómodo y controlado. 2 series de 10 repeticiones.

2

Flexión y extensión suave

Lleva la barbilla al pecho y después mira ligeramente hacia arriba, sin forzar los extremos. 2 series de 10 repeticiones.

3

Inclinaciones laterales

Acerca la oreja al hombro de forma suave, alternando ambos lados. 2 series de 10 repeticiones.

4

Caminata activa

Camina entre 10 y 20 minutos a ritmo cómodo. El movimiento general ayuda a modular el dolor y mejorar la circulación.

Recuperar control motor cervical

Objetivo: mejorar la coordinación entre la musculatura profunda del cuello y la cintura escapular. Esta fase es clave para restablecer los patrones de movimiento correctos antes de añadir carga.



Retracción cervical (Chin Tuck)

Lleva la barbilla hacia atrás como si quisieras hacer una «papada». Mantén 5 segundos. **3 series de 10 repeticiones.**



Retracción cervical contra pared

Apoya la cabeza en la pared y realiza una ligera presión hacia atrás. Mantén 5 segundos. **3 series de 8 repeticiones.**



Activación escapular

Junta suavemente los omóplatos y mantén la contracción 5 segundos. **3 series de 12 repeticiones.**



Wall Slides

Apoya los brazos en la pared y deslízalos hacia arriba manteniendo control de hombros y cuello. **3 series de 10 repeticiones.**

Ganar fuerza y capacidad de carga

Objetivo: aumentar la resistencia muscular y preparar el cuello para las demandas diarias. Los ejercicios de esta fase introducen carga progresiva de forma controlada.

Isométricos cervicales

Presiona suavemente contra tu mano trabajando flexión, extensión y laterales. Mantén 10 segundos. **3 series por dirección.**

Remo con banda elástica

Mantén una postura estable y lleva los codos hacia atrás con control. **3 series de 12 repeticiones.**

Face Pull con banda

Tira de la banda hacia la cara manteniendo los hombros relajados. **3 series de 12 repeticiones.**

Farmer Carry

Camina sujetando una carga moderada con cuello y tronco alineados. **3 recorridos de 30-40 metros.**



Readaptación funcional y prevención

Objetivo: conseguir que el cuello tolere las actividades de tu vida diaria, trabajo o deporte sin limitaciones. Esta fase integra todo lo trabajado en un contexto funcional y real.

Ejercicios de fuerza funcional

→ **Press de hombro con mancuernas**

Movimiento controlado manteniendo estabilidad cervical. 3 series de 8-10 repeticiones.

→ **Suitcase Carry**

Camina con una carga en un solo lado manteniendo la postura alineada. 3 recorridos de 30 metros por lado.

→ **Remo unilateral**

Trabaja el control de tronco y cintura escapular. 3 series de 10 repeticiones por lado.

Ejercicio cardiovascular

Complementa el trabajo de fuerza con actividad aeróbica regular para mejorar la circulación, reducir la tensión muscular y favorecer la recuperación global.



Bicicleta



Caminata rápida



Elíptica

Entre 20 y 30 minutos, 2-4 veces por semana.

Un aspecto importante

No existe un ejercicio mágico para el dolor cervical. Lo que realmente marca la diferencia es la **progresión adecuada de la carga, la constancia y la adaptación del programa a tus necesidades.**

El dolor cervical rara vez se resuelve con una única técnica. La clave está en avanzar de forma gradual, escuchando a tu cuerpo y ajustando el plan según tu evolución.

Progresión

Aumentar la carga de forma gradual y controlada, respetando los tiempos de adaptación.

Constancia

La regularidad en la práctica es más efectiva que la intensidad puntual.

Adaptación

El programa se ajusta a tus síntomas, objetivos y contexto de vida real.

 En **HUMAN** no tratamos únicamente el dolor. Nuestro objetivo es que recuperes la capacidad de moverte, trabajar, entrenar y disfrutar de tu día a día con confianza y sin limitaciones.