



Cervicobraquialgia (Radiculopatía cervical)

La cervicobraquialgia es un dolor que se origina en la columna cervical y se irradia hacia el hombro y el brazo, a veces acompañado de hormigueo o sensaciones tipo descarga eléctrica. En la mayoría de los casos se relaciona con una irritación mecánica o funcional del nervio y puede mejorar con un enfoque progresivo.

Este documento es un **resumen del programa completo en PDF**. No es la típica lista de ejercicios: es un método estructurado que comienza con una **autoevaluación guiada** (preguntas y pruebas simples) para entender tu perfil y elegir el protocolo más adecuado.

En las imágenes siguientes verás la estructura de la guía antes de descargar el programa completo.

Cómo funciona esta guía

Dentro de este PDF encontrarás:

- preguntas sencillas
- pruebas de movimiento guiadas
- protocolos de ejercicios progresivos

Cada paso está explicado con claridad para ayudarte a comprender qué estás haciendo y por qué, permitiéndote moverte de forma controlada, sin forzar y sin miedo.



Prueba 1 — Inclínación lateral hacia el lado sintomático



Lleva lentamente la oreja hacia el hombro del lado donde sientes dolor o hormigueo.
Añade suavemente una ligera extensión del cuello.
Mantén la posición durante 20–30 segundos.

INTERPRETACIÓN — ¿CUÁL ES TU PERFIL?

PERFIL COMPRESIVO (afectación de la raíz nerviosa)

Este perfil es más probable si:

- los síntomas aumentan al inclinar o rotar la cabeza hacia el lado doloroso
- el hormigueo sigue el recorrido del brazo o de la mano al inclinar o rotar la cabeza hacia el lado doloroso
- los síntomas empeoran con la extensión cervical

 En este caso, continúa con el **PROTOCOLO A — Descompresión**

PERFIL DE Tensión / ESTIRAMIENTO NERVIOSO

Nervio radial — Descompresión

<https://youtube.com/shorts/18cNTQdbY-M>

Posición inicial

- Siéntate erguido/a
- Eleva el brazo
- Mantén el codo extendido
- Muñeca y dedos en flexión, apuntando hacia abajo

Movimiento

- Inclina la cabeza hacia el lado contrario al brazo
- Mantén la posición durante 3–5 segundos

Tu camino hacia la recuperación empieza aquí

El camino de regreso a una mejor salud cervical y del brazo comienza siguiendo una guía estructurada, basada en fisioterapia y adaptada a ti.

Toma el control de tu recuperación y empieza hoy tu rehabilitación personalizada para un mañana mejor y sin dolor.

Empieza hoy tu mejor mañana —¡comienza tu recuperación ahora!

DESCARGA EL PDF COMPLETO: <https://buy.stripe.com/7sY6oH2dM1qQd920n7ejK0b>

