



Dolor cervical (Cervicalgia): Evaluación fisioterapéutica y programa de ejercicios (PDF)

El dolor de cuello es una molestia muy frecuente que puede generar rigidez, limitación en el movimiento y sensación de inseguridad al girar o inclinar la cabeza. En la mayoría de los casos tiene un origen mecánico o muscular y puede mejorar con un enfoque adecuado y progresivo.

Este documento es un **resumen del programa completo en PDF**.

En las imágenes que verás a continuación encontrarás la estructura de la guía: evaluación paso a paso, pruebas de movimiento y protocolos de ejercicios específicos.

Desplázate por la vista previa para descubrir cómo funciona el método y valorar si es el recurso adecuado para ti antes de descargar el programa completo.

Comprender el dolor cervical

El **dolor de cuello** es una condición muy frecuente y puede manifestarse de diferentes maneras.

En la mayoría de los casos, los síntomas están relacionados con cómo la columna cervical se mueve, se adapta y responde a las cargas diarias.

Esta guía te ayuda a comprender:

- cómo se comporta tu cuello
- qué factores pueden estar influyendo en tus síntomas
- por qué es importante **un enfoque estructurado e individualizado**

Comprender el problema es el primer paso antes de elegir cualquier ejercicio.

Evaluación guiada inicial

Incluye:

- Control de movimientos básicos del cuello
- Test de resistencia suave.

Para saber cómo reacciona tu cuello.



¡Un paso importante para empezar!

Elige el protocolo que se adapte a tus síntomas cervicales

Después de la evaluación, la guía te ayuda a elegir el protocolo más adecuado para tu dolor cervical.

Protocolo A (Enfoque compresivo)

Indicado cuando el dolor cervical está principalmente influenciado por la carga, la compresión postural o las posiciones sostenidas.

Protocolo B (Enfoque tensional)

Indicado cuando los síntomas están relacionados principalmente con **tensión muscular/neural**, rigidez o reducción de la tolerancia al movimiento.

Protocolo mixto

Se utiliza cuando hay componentes **compresivos y tensionales** presentes y es necesario abordarlos en conjunto.

20 seconds × 3

Levator scapulae

https://youtube.com/shorts/4GJ2MY056_g

- Seated
- Rotate and bend the head to the left
- Left hand behind the neck, gently guiding toward the left shoulder
- Keep the back supported
- You should feel tension on the **right side**

Repeat on the opposite side

20 seconds × 3 per side

¿Estás listo para comenzar tu camino hacia la recuperación?

- ✓ Accede a un programa estructurado y personalizado de fisioterapia adaptado a tus necesidades cervicales.
- ✓ Reduce el dolor y recupera la confianza en los movimientos cotidianos.
- ✓ Obtén orientación y estrategias profesionales utilizadas por fisioterapeutas calificados.

Da el primer paso hoy 🖐️ **Descarga la guía completa**

DESCARGA EL PROGRAMA ENTERO: <https://buy.stripe.com/9B6dR9f0yglKc4Y6LvejK0a>