

# PREVENZIONE DOLORE CERVICALE



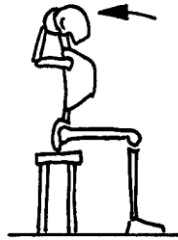
## 1. Automobilizzazione.

Compiere movimenti lenti del capo nelle diverse direzioni di movimento concesse: flessione, estensione, inclinazioni laterali, rotazioni. 5 ripetizioni per ogni direzione di movimento



## 2. Automobilizzazione (arti superiori)

Posizionare le mani sulle spalle ed effettuare delle circonduzioni con i gomiti prima contemporaneamente (15 ripetizioni), poi in maniera alternata (15 ripetizioni).



## 3. Rinforzo muscolare (da non effettuare in presenza di dolore)

Eeguire con la testa delle lievi spinte laterali (5 secondi) contro la resistenza della propria mano, 3 ripetizioni in inclinazione destra, 3 in inclinazione sinistra. Ripetere in estensione, 5 ripetizioni totali.



## 4. Detensione muscolare

Posizionare le mani dietro il collo, svolgere delle lente estensioni della testa mentre le mani scivolano in avanti e in basso, comprimendo e massaggiando i muscoli in tensione. 12 ripetizioni.



## 5. Stretching

Spingere con una mano verso il basso e stirare il collo dalla parte opposta, mantenere la posizione di allungamento per 1 minuto. Ripetere 2 volte per ogni lato.