

Ejercicios para el dolor de cuello

Los **músculos del cuello** es uno de los grupos de músculos que más esforzamos de todo nuestro cuerpo. En este artículo, y también en el siguiente, enseñaremos a nuestros lectores algunos **consejos para aliviar el dolor de cuello** a través de algunos fáciles **ejercicios prácticos y simples**.

Muchos de nuestros lectores sufren de **dolores de cuello**, y como en este blog nos preocupamos por ellos, vamos a contarles cómo hacer para prevenirlos y evitarlos.

Para mejorar nuestra calidad de vida, tenemos que cuidarnos concienzudamente, porque si no lo hacemos nadie lo hará por nosotros.



Consejos para eliminar el dolor del cuello:

1. Ejercicio 1

Como primer **consejo para aliviar los dolores del cuello**, es necesario aumentar la musculatura de esta zona. Para

entrenar los **músculos del cuello** puedes:

- a. Colocar tus **manos** sobre tu cuello (en la zona de la nuca).
- b. Sin mover la cabeza, empuja tu nuca hacia adelante suavemente, procura no mover la cabeza.

Al mismo tiempo, asegúrate de resistir al empujón con los músculos de tu cuello. De esta manera entrenas los músculos más grandes de la parte posterior de tu cuello.

c. Realizar este ejercicio durante aproximadamente 1 minuto. Cuando termines no lo hagas abruptamente.

2. Ejercicio 2

a. Coloca las **manos** en la nuca, igual que lo hiciste en el ejercicio anterior.

b. Empuja con una mano hacia un costado, ejerciendo la presión contraria con los **músculos de tu cuello**, igual que lo hiciste en el ejercicio anterior.

c. Mantén esta posición durante alrededor de 1 minuto y progresivamente relájate.

d. Repite el mismo ejercicio, pero con el otro brazo.

En el artículo siguiente, continuaremos esta lista acerca de los distintos consejos recomendados para **aliviar los dolores del cuello** y también prevenirlos

En el artículo anterior hemos hablado acerca de los consejos para los **dolores de cuello**. Hemos explicado algunas formas de **aliviar el dolor**, a través de **ejercicios prácticos y fáciles**. En este artículo, la segunda parte de este informe, continuaremos la lista anterior, pero agregando algunos consejos más. Leamos.



Consejos para aliviar los dolores de [cuello](#):

3. Calor

La aplicación de calor es una excelente forma de aliviar **dolores musculares**. Sin embargo, debes tener mucho cuidado, ya que puedes quemarte la [piel](#) si exageras o incluso dañar tus

músculos, empeorando los dolores. Para aplicar calor en los músculos de tu [cuello](#) puede utilizar una estufa en calor moderado, una bolsa de [agua](#) caliente, tapada con una toalla suave, o incluso el [agua](#) caliente mientras tomas una ducha. Otra opción, muy recomendada por los médicos es la utilización de lámparas de luz infrarroja, aunque no debes dejarla mucho tiempo encendida, ya que puedes dañarte fácilmente.

4. Postura

Las malas posturas generalmente son una de las causas más directas de los **dolores musculares**. Quienes pasamos mucho tiempo sentados, lo sabemos. Es muy fácil adoptar posturas incorrectas

que causan todo tipo de malestares musculares. Corregir nuestras posturas puede ser más fácil de lo que parece. Una forma de hacerlo, es colocar un espejo delante del lugar en el que trabajas o en el que estudias, por ejemplo, y analizar cómo estás sentado o ubicado.

5. Meditación

Una muy buena forma de controlar los **dolores del cuello** es a través de la meditación. Las **técnicas de relajación** son geniales para aliviar el estrés y la [ansiedad](#), que muchas veces son causa directa de dolores musculares. Se trata de un proceso que progresivamente ayudará a aliviar los dolores, por lo que debes ser paciente y no pretender resultados inmediatos.