



@KITADOLFORTE
@KITADOLFORTE

Ejercicios sencillos para aliviar la Cefalea Tensional

Los ejercicios de estiramiento suaves pueden ayudarlo a minimizar el dolor asociado con la tensión en los músculos del cuello y los hombros. Al aliviar la tensión o tendencia a la contractura en estos músculos, **usted puede disminuir la posibilidad de cefalea tensional.**

Los puede realizar en cualquier momento del día, tanto en su hogar como en el trabajo durante los intervalos de descanso, incluso sentado en su escritorio. No necesita ningún equipamiento especial y solamente le llevará unos minutos.

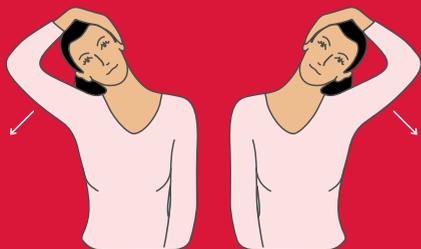
1



Mentón hacia el pecho:

Incline suavemente la cabeza hacia adelante, llevando su mentón hacia el pecho, hasta que sienta cómo se estira la parte de atrás del cuello. Mantenga esta posición durante medio minuto y vuelva despacio a la posición inicial. Repita 2 o 3 veces.

2



Estiramiento lateral del cuello:

Sentado sobre su mano izquierda (o con esa mano en la falda), pase su mano derecha sobre la cabeza hasta acercarla al oído izquierdo y luego empuje suavemente su cabeza hacia la derecha. Debe sentir cómo se estira el lado izquierdo del cuello, hasta el hombro. Mantenga la posición 20-30 segundos, y repita del otro lado. Haga lo mismo 3 veces de cada lado.

3



Rotación cervical:

Gire su cabeza hacia la izquierda, como para mirar sobre el hombro, todo lo que le sea posible. Mantenga 3 segundos y gire la cabeza hacia la derecha, del mismo modo. Repita 10 veces de cada lado.

4



Estiramiento de los extensores del cuello:

Con la cabeza inclinada hacia adelante, rote su cabeza unos 20-30 grados hacia un costado y adelante. Si giró hacia la izquierda, use su mano derecha para ayudarse a llevar hacia abajo la cabeza, suavemente. La mano debe estar apoyada en la base del cráneo, para ayudarlo a sentir la tensión de los músculos bajo sus dedos. Mantenga la posición 5 a 10 segundos, gire la cabeza hacia la derecha unos 20-30 grados y use su mano izquierda para estirar el otro lado. Repita 5 veces de cada lado.

5



Rotación de hombros:

Haga un movimiento circular hacia adelante con sus hombros, 5 veces, y luego hacia atrás, otras 5 veces. Esto ayuda a bajar la tensión en los músculos de la parte alta de la espalda y el cuello.



kitadol
FORTE

@KITADOLFORTE

Kitadol Forte, Paracetamol 500 mg más Cafeína 50 mg. Dos componentes que juntos brindan una mayor efectividad en el alivio de la cefalea tensional versus los componentes por sí solos.