



CIRAH

Centro para la Investigación
y Rehabilitación de las
Ataxias Hereditarias

Mejorando la calidad de vida

Tercera Semana

Para la presente semana le proponemos los ejercicios faciales, respiratorios y para la cabeza y el cuello.

Ejercicios faciales:

1. Abrir y cerrar la boca con la mayor amplitud posible. (Abra la boca tanto como pueda).
2. Estirar los labios al frente en forma de hocico y atrás en forma de sonrisa.
3. Llevar los labios hacia la derecha y hacia la izquierda.
4. Mover la mandíbula inferior hacia la derecha y hacia la izquierda.
5. Abuchar las mejillas, pasar el aire de arriba hacia abajo y viceversa, así como hacia los lados.
6. Elevar las cejas hacia arriba y hacia abajo.

Ejercicios respiratorios:

Coloque las manos sobre las costillas, coja aire y note como se expanden las mismas. Saque el aire. Coloque las manos en el abdomen, coja aire y note como se hincha el abdomen. Saque el aire.

Coloque sus manos en el estómago, apretándolo, y expulse el aire tan rápido como pueda.

Ejercicios para la cabeza y el cuello:

Estos ejercicios están diseñados para proporcionar a los músculos y articulaciones del cuello un elevado grado de movilidad.

1. Flexione la cabeza hacia adelante hasta tocar el pecho con la barbilla; seguidamente, flexione la cabeza hacia atrás hasta ver el techo.
2. Gire la cabeza hasta ver el hombro derecho y luego hasta ver el hombro izquierdo;
3. Ladee la cabeza hasta que la oreja derecha toque el hombro derecho (no levante el hombro). Coloque de nuevo la cabeza en posición vertical. Repita el ejercicio hacia el lado izquierdo.

Nota: Estos ejercicios se deben efectuar de forma sedante y en el rango de 8 a 10 repeticiones. La próxima semana pondremos a su disposición los ejercicios para los hombros, las manos, los pies y las piernas.

Por: [Lic. Julio C. Rodríguez Díaz \(julio@ataxia.hlg.sld.cu\)](mailto:julio@ataxia.hlg.sld.cu)