

# Gimnasia especial recomendada para laringectomizados

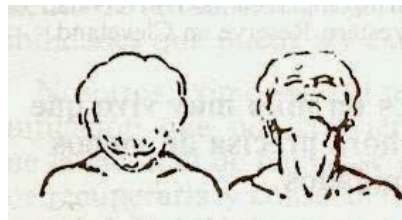
La inactividad provoca hombros inclinados, en parte la tenue inclinación del cuerpo, limitaciones importantes de los movimientos de los brazos y de la cabeza (muy desfavorable para los automovilistas).

Un pequeño programa de ejercicios se encuentra en las figuras siguientes. Usted podrá quizás ampliarlos, imaginando otros nuevos.

## Ejercicios activos de movimientos

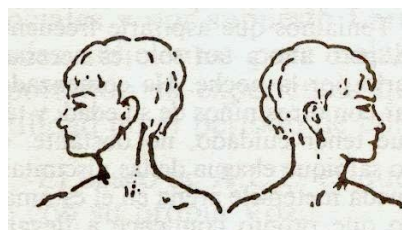
Colóquese para los cinco ejercicios siguientes en una posición confortable, en la cual pueda apoyar su antebrazo (acodarse).

1- Baje la cabeza hacia adelante, pruebe de tocar el pecho con el mentón (la cánula puede estorbar un poco). Suba la cabeza el máximo hacia atrás y pruebe de mirar el techo.



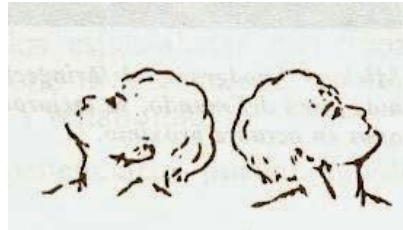
*Ejercicio 1*

2- Vuelva la cabeza el máximo posible hacia la izquierda y después hacia la derecha. Este ejercicio le facilitará la conducción de un automóvil.



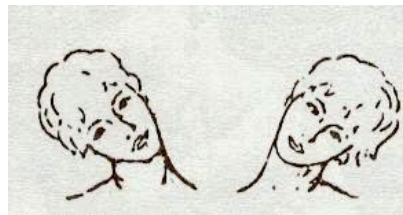
*Ejercicio 2*

3- Pruebe de colocar la oreja izquierda en el hombro izquierdo; pruebe poner la oreja derecha sobre el hombro derecho. Evite levantar el hombro.



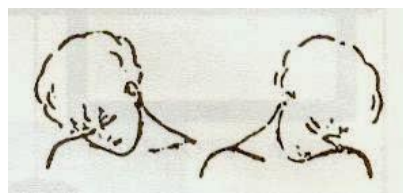
*Ejercicio 3*

4- Vuelva la cabeza el máximo posible hacia la izquierda y levante al final del movimiento el mentón. Efectúe el mismo movimiento hacia la derecha.



*Ejercicio 4*

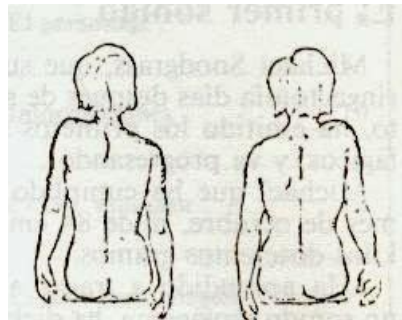
5- Describa con la cabeza un círculo lo más grande posible, alterativamente hacia la derecha y hacia la izquierda. Es importante que efectúe todos los ejercicios lentamente, pero con exactitud hasta el fin del movimiento. Repita estos movimientos varias veces al día (por ejemplo, viendo la televisión). Aumente lentamente el número comenzando por 3 ejercicios.



*Ejercicio 5*

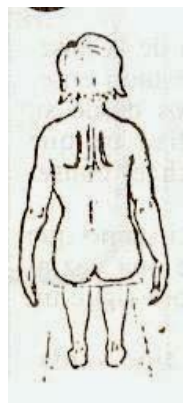
Para los ejercicios siguientes, siéntese sobre un apoyo sólido (mesa, banco, taburete) y se preocupará que haya suficiente espacio.

6 y 7- Levantar alternativamente el hombro izquierdo, después el derecho, hacia arriba. Levantar los dos hombros simultáneamente hacia arriba.



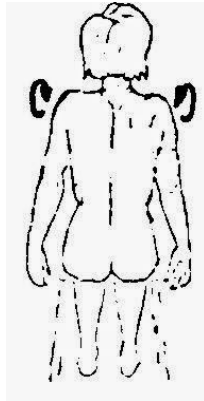
*Ejercicios 6 y 7*

8- Pruebe de hacer que se toquen los omoplatos. Puede intensificar este ejercicio girando simultáneamente hacia el exterior el antebrazo algunos pocos pliegues.



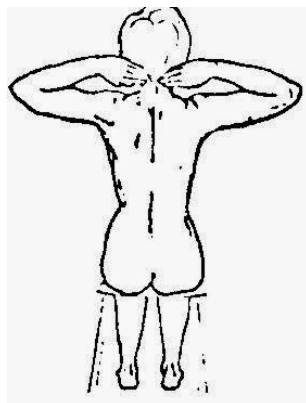
*Ejercicio 8*

9- Describa con los hombros, círculos lo más grandes posibles. Durante este movimiento, cambie varias veces el sentido, a saber, hacia adelante, o hacia atrás.



*Ejercicio 9*

10- Coloque las dos manos sobre la nuca y empuje simultáneamente la cabeza hacia atrás, mientras que hace presión con las manos hacia adelante. Este ejercicio resultará muy eficaz porque llegará a juntar las manos detrás de la nuca. Este ejercicio le ayudará a peinarse, a afeitarse y sobre todo a levantar los brazos.



*Ejercicio 10*

**Es importante durante los ejercicios el permanecer en la posición final del movimiento durante 5 a 6 segundos. Después deténgase completamente. Efectúe los movimientos circulares lo más lentamente posible, probando entretanto aumentar el radio. Aumente igualmente el número de ejercicios y piense que sólo los ejercicios regulares le conducirán al éxito.**