



## DOLOR CERVICAL

El 70 % de la població pot patir dolor cervical.

### Evitau:

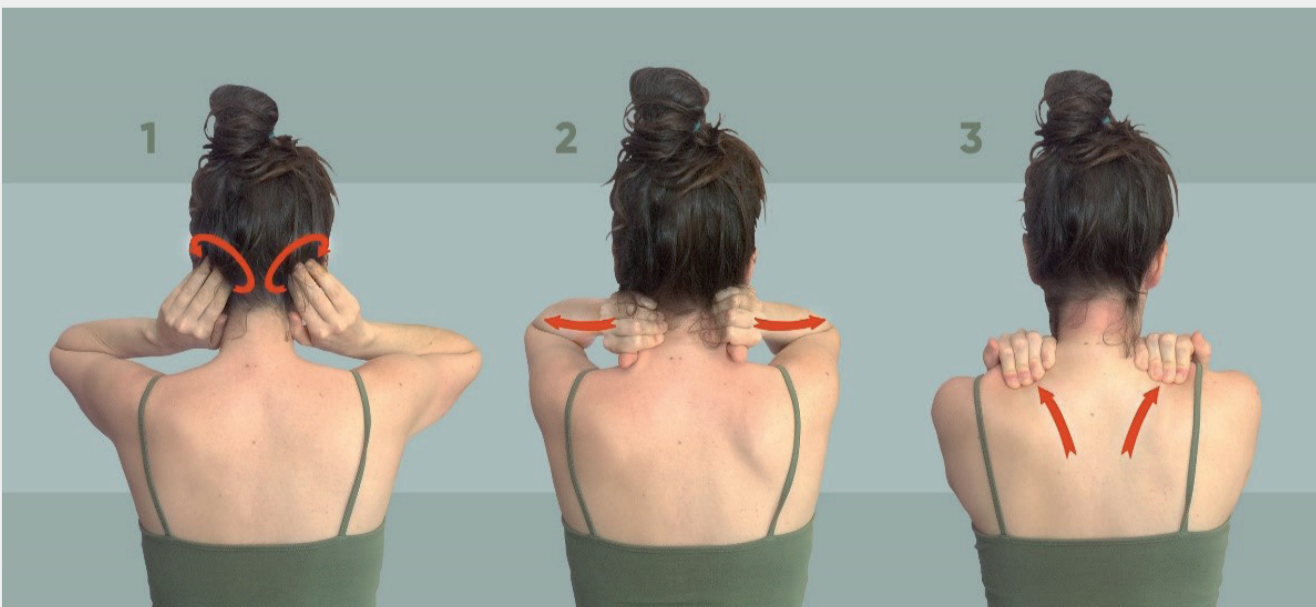
- ✓ els treballs estàtics mantinguts
- ✓ les males postures
- ✓ l'estrès

### Què heu de fer:

- ✓ Adaptau el vostre lloc de feina.
- ✓ Alimentau-vos bé.
- ✓ Feis exercici físic cada dia.
- ✓ Practicau tècniques de relaxació.
- ✓ Consultau el metge i acudiu a un fisioterapeuta.

### Si patiu dolor cervical, fer açò us pot ajudar:

- ✓ Aplicau calor a la zona adolorida.
- ✓ Feis-vos un automassatge.
- ✓ Feis estiraments i exercicis isomètrics.



Podeu veure els exercicis escanejant aquest codi QR:

