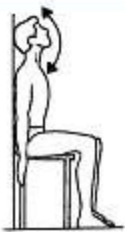




## Tabla de ejercicios FORTALECIMIENTO MUSCULAR CERVICAL



1



5



9



2



6



10



3



7



11



4



8



-Indicado para pacientes con cervicalgia crónica e hipotonía cervical

-Realizar esta tabla de ejercicios al menos 10min diarios

-Realizar estos ejercicios según indicaciones de su médico



-No realizar estos ejercicios en fase aguda de hernia discal. Consulte a su médico

# Neuronae

Redes asistenciales en Neurología

<http://www.neuronae.net>

Dr. Juan A Cruz Velarde. Neurólogo. Col 2849171



- \* Red de **consultas especializadas y centros de referencia** en diagnóstico y tratamiento de **enfermedades neurológicas**
- \* **Más de 50 centros en más de 20 localidades** de la Comunidad de Madrid y área de influencia

Neurología  
Neurofisiología  
Psiquiatría  
Médico Rehabilitador  
Cardiología  
RMN cráneo y SPECT cerebral  
Estudios Neuropsicológicos  
Psicología infantil  
Logopedia  
Terapia ocupacional  
Integración sensorial  
Optometría comportamental  
SENA, Tomatis  
Osteopatía  
Acupuntura  
Terapia miofascial  
Fisioterapia

## **Neurología General**

Enfermedad de Parkinson y Temblor  
Enfermedad de Alzheimer  
Estudios neuropsicológicos  
Epilepsia  
Cefaleas y algias faciales  
Insomnio y apnea de sueño

## **Neurología Infantil**

Déficit de atención e hiperactividad (TDAH)  
Dificultades de aprendizaje infantil  
Estudios neuropsicológicos TDAH  
Alteraciones de conducta y relación  
Cefaleas en infancia  
Epilepsias infantiles  
Insomnio y patología del sueño

## **Dónde estamos ?**

- \* **Villaviciosa de Odón**  
C/ Eras 60 Tlf 91 616 5446
- \* **Alcorcón**  
C/ Astorga 16 Tlf 91 621 0118  
C/ Concepción Arenal 1 Tlf 902 102 400
- \* **Las Rozas de Madrid**  
C/ Copenhagen 12. (Europolis) Tlf 902 500 742
- \* **Majadahonda**  
C/ Miguel Hernández 19 Tlf 91 639 0838
- \* **Pozuelo de Alarcón**  
C/ Paris 2 Tlf 91 3 52 5711
- **Madrid**  
C/ Hilarión Eslava 55.(Moncloa) Tlf 91 543 2423

Aseguradoras médicas y particulares

Cercanía y accesibilidad

Revisiones personalizadas

Sin cambio de médico