GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

7 ejercicios para recuperarse de la hernia discal cervical C5-C6

Actualidad Empresarial | 30/05/2025 | 00:00

Frente al aumento de casos de dolor cervical por hernia discal, surge la necesidad urgente de guías claras y efectivas para quienes buscan aliviar sus síntomas sin comprometer su seguridad. En esta ocasión, Roberto Galván, a través de su programa Espalda Indestructible, presenta 7 ejercicios suaves y seguros dirigidos a personas que sufren de una hernia cervical y sienten temor al movimiento por los mareos y dolores que este puede generar. La problemática se centra en la frecuente recomendación de fortalecer el cuello, sin que existan indicaciones claras sobre cómo hacerlo. Con esta guía, se ofrece una progresión estructurada de ejercicios sin riesgos, adaptables a cada fase de recuperación, ideal para quienes buscan retomar el control de su salud sin miedo.

Una guía estructurada para fortalecer el cuello sin riesgos

La hernia discal cervical C5-C6 puede alterar profundamente la calidad de vida, generando dolor, limitación de movimiento y sensación de inestabilidad. Para contrarrestar estos efectos, Roberto Galván propone una rutina gradual de 7 ejercicios, diseñada para mejorar la movilidad y fortaleza del cuello sin exponer al paciente a recaídas o lesiones adicionales.

Cada ejercicio está diseñado para ser progresivo, permitiendo que la persona aumente la intensidad de forma segura a medida que mejora.

Solo se tiene que pinchar sobre este enlace para ver el vídeo completo.

Para que aunque estés en plena crisis de dolor, empieces a encontrarte mejor, el sistema parte desde un nivel iniciación para que no te hagas daño, aunque ahora mismo estés en una fase de dolor agudo, porque siempre vas a obtener más beneficios si te mueves que si continúas esperando haciendo reposo y debilitando más aún la musculatura de tu cuello.

Educación, confianza y seguimiento profesional

Además de esta rutina, el programa Espalda Indestructible de Roberto Galván ofrece acompañamiento profesional continuo, educación postural y estrategias de autocuidado. El objetivo es que quienes sufren de hernia discal cervical C5-C6 no solo reduzcan el dolor, sino que comprendan mejor su condición y recuperen la confianza en el movimiento.

Con este enfoque, Galván busca alejarse de tratamientos pasivos o invasivos, proponiendo una solución activa, personalizada y sostenible. La propuesta combina evidencia, experiencia clínica y empatía, posicionándose como una de las más completas y accesibles en el ámbito del entrenamiento terapéutico.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/270213-7-ejercicios-para-recuperarse-de-la-hernia-discal-cervical-c5-c6.htm