



## **HALSWIRBELSÄULEN- PROGRAMM**

## **MERKBLATT FÜR PATIENTEN**

### **Grundsätzliches:**

Dieses Programm dient nur zur Anleitung. Keine Übung darf Schmerzen bereiten! Falls nicht anders angegeben, wiederholen Sie die Übung 10 mal; Spannungsübungen halten sie mindestens 10sec lang, Dehnungsübungen 20 sec. Versuchen Sie, ruckartige und schwunghafte Bewegungen zu vermeiden. Übungen langsam durchführen.

### **1) Aufwärmen:**

**Aufrecht sitzen oder stehen, Schultern sollen locker bleiben.**

**Kopf halbkreisförmig zur linken und zur rechten Schulter bringen. Kinn zu Brust ziehen und** Kopf links und rechts verdrehen; versuchen sie bei jeder Wiederholung die Bewegung zu vergrößern. (über die rechte + linke Schulter schauen)

Kopf nach links verdrehen und nicken (wie bei stiller Begrüßung) - Seitenwechsel

Kopf gerade; Kinn weit zurückziehen (Doppelkinn)

### **2) Nacken- und Schulterregion:**

**Arme hängenlassen, Schultern vor und zurück kreisen**

Rundrücken und Schultern vorbringen - gerader Rücken und Schultern nach hinten spannen

**Hände auf die Schultern legen - Ellbogen in großem Bogen vor und zurückkreisen**

Schultern weit hochziehen - 10 Sekunden Spannung halten, dann tief einatmen und die Schultern beim Ausatmen fallen lassen

Hände am Hinterkopf verschränken. Versuchen Sie, mit ihren Händen den Kopf vorsichtig von der Wirbelsäule abzuheben - 10sec halten

### **3) Dehnen (sanftes Ziehen soll spürbar sein):**

Kopf zur rechten Seite neigen, mit der rechten Hand flächig über den Kopf an das linke Ohr fassen, die linke Hand (ganzer Arm) Richtung Boden spannen - Seitenwechsel

Option: Dehnung ohne Unterstützung durch die Hand

Kopf nach rechts verdrehen, mit der linken Hand an die linke Wange fassen und die Drehung noch verstärken - Seitenwechsel

### **4) Kräftigen:**

**Hände auf die Stirn legen, mit dem Kopf dagegen drücken**

Hände rückwärts an die Halswirbelsäule legen, mit dem Kopf gegen die Hände spannen

## Dr. Med.Univ. Friedrich Hartl

Facharzt für Physikalische Medizin  
und allgemeine Rehabilitation

1100 Wien · Raxstraße 28, Stiege 1, Top 1  
Tel: +43-1-602 27 96 · Fax: +43-1-602 27 96 4  
www.dr-hartl.at · office@dr-hartl.at



Hand seitlich an das Kinn legen und versuchen, mit der Hand den Kopf zu verdrehen. Der Kopf hält dagegen - Seitenwechsel