



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