

Übungstherapie für bandscheibenoperierte Patienten im Bereich der Halswirbelsäule

Motto: **STABILISIEREN** und nicht **MOBILISIEREN**

Das Übungsprogramm stellt ein isometrisches Training dar. Bei den angeführten Übungen kommt keine Bewegung zustande. Hals und Kopf bleiben immer in derselben Stellung. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Buch auf dem Kopf, das nicht runterfallen darf.

Ausführung:

Richtige Haltung:

- aufrechter Sitz auf einem Hocker oder einem Sessel, oder stehend
- die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden
- wenn möglich zur Selbstkontrolle vor einem Spiegel üben
- nach jeder Übung die Haltung kontrollieren
- die Spannungsübungen sollen harmonisch und nicht ruckartig gemacht werden
Langsam anspannen, Spannung spüren, und wieder Spannung lösen.
(Anspannen: langsam bis 5 zählen;
Entspannen: langsam bis 15 zählen)

Isometrische Übungen:

1.)



Hände auf den Hinterkopf legen und 5 sec. lang den Kopf gegen die Hände drücken.

- 2.) Handballen unter das Kinn legen und 5 sec. lang das Kinn dagegen drücken.



3.)



Hände auf die Stirn legen und 5 sec. lang den Kopf dagegen drücken.

4.)



Linke (rechte) Handfläche auf die linke (rechte) Schläfe und ohne Bewegung des Kopfes dagegen drücken. (Den Kopf nicht zur Seite neigen).

Zwischen diesen isometrischen Übungsteil und als Abschluß sollen folgende Übungen eingebaut werden:

- 1.) Beide Schultern langsam hochziehen, anspannen (langsam bis 5 zählen) und langsam die Spannung lösen (bis 15 zählen).
- 2.) Beide Schultern nach hinten ziehen, anspannen und Spannung lösen.
- 3.) Beide Schultern nach vorn ziehen, anspannen und langsam die Spannung lösen.
- 4.) Vorsichtig Schultern kreisen.

Entlastungs- und Entspannungsstellungen für den Alltag:

- Arme verschränkt auf den Tisch legen und den Kopf darauf ablegen.
- beim Sitzen ein kleines Kissen in den Nacken legen, damit die Halswirbelsäule unterpolstert ist.
- Arme nicht ständig hängenlassen - besser ist es die Hände in die Hosen- oder Jackentaschen zu stecken, oder auf die Oberschenkel abzustützen.

Vermeiden Sie:

- plötzliche Drehbewegungen des Kopfes
- starre Dauerhaltung
- Zugluft und Unterkühlung (warmhaltende Kleidung)
- „über Kopfhöhe zu arbeiten“ - besser eine Leiter zu verwenden
- das Trinken aus Dosen oder Flaschen - Strohhalm verwenden
- im Theater oder im Kino in der ersten Reihe zu sitzen
- eine Haarwäsche über dem Waschbecken - besser unter der Dusche
- in der Bauchlage zu liegen
- beim Liegen kleine Kopfkissen verwenden, damit die Halswirbelsäule gerade liegt: - der Arm als Kopfkissen ist ungeeignet
- einseitige Belastung durch z.B. Hängetaschen, beidseits tragen! (Rucksack verwenden).

Freizeitverhalten:

- Alle Sportarten, die Sie vor dem Krankheitsgeschehen beherrscht haben, können Sie in eingeschränktem Maße weiterhin ausführen. Mind. ½ Jahr keinen Leistungssport.
- Handarbeiten (stricken, häkeln...) nach eigenem Wohlbefinden dosieren!
- Autofahren - mitfahren mit Schanzkrawatte möglich
 - selbst erst nach Krawattenabnahme.