

## Mobilisation der Halswirbelsäule

1

Aufrechte Sitzposition, Kopf gerade. Bewegen Sie Ihren Kopf, gehen Sie jeweils bis zu dem Ende der Bewegung, aber ohne Schmerzen, nur leichte angenehme Bewegungen. Wiederholen Sie die Übung 2–3-mal täglich jeweils 10 mal



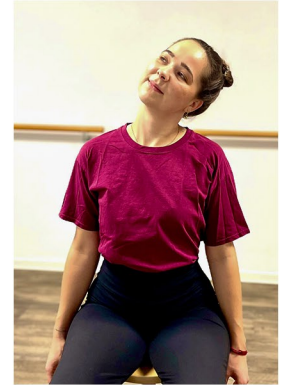
Ausgangsposition



Kopf nach rechts und links drehen



Kopf rechts und links seitlich neigen



Kopf neigen, Kinn zur Gegenseite neigen

2

Aufrechte Sitzposition, Kopf nach vorne beugen oder Kopf leicht nach hinten strecken. Führen Sie die gleichen Bewegungen wie oben beschrieben durch.

## Isometrische Stabilisation der Halswirbelsäule

1

### Aktivierung der vorderen Halsmuskulatur.

Rückenlage, die Arme seitlich am Körper, Schultern sind entspannt, die Beine angestellt, der Kopf liegt auf der (nicht so weichen) Unterlage. Leichte Spannung der Muskeln so, dass das Kinn in Richtung Kehlkopf und Kehlkopf in Richtung Boden sinkt. Keine Bewegung, nur Spannung. Die Spannung ca. 10 Sekunden halten.



2

### Aktivierung der hinteren Halsmuskulatur.

Ausgangstellung wie oben beschrieben. Bewegen Sie ihre Augen nach oben, Richtung Stirn, drücken Sie ganz leicht den Hinterkopf in die Unterlage. Keine Bewegung nur Muskelspannung.



3

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, Schultern entspannt. Von vorne an der Stirn oder seitlich am Kopf leichten Widerstand geben. Kein Luftanhalten, kein Pressen. Die Spannung ca. 10 Sekunden halten. Wiederholen Sie die Übung 2–3-mal täglich jeweils 10 mal



*Aufrechter Sitz*



*Widerstand von vorne*



*Widerstand von der Seite*

### Mobilisation der Halswirbelsäule

Die Arme werden in einer U-Haltung auf der Schulterhöhe gehalten. Schulterblätter ziehen dabei nach hinten unten zur Wirbelsäule. Der Oberkörper wird dabei im ca. 45° nach vorne geneigt. Wiederholen Sie die Übung 2–3-mal täglich jeweils 10 mal.



*Ausgangsposition*



*Vorlage des Oberkörpers*

### Mobilisation des Übergangs der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule

Die Arme locker vor der Brust verschränken, mit den Augen ein Punkt fixieren (der Kopf bleibt ruhig) kleine leichte pendelbewegungen mit den Schultern vor und zurück ca. 2 Minuten durchführen.

