

6 ÜBUNGEN FÜR DIE Halswirbelsäule



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.



Führen Sie die Übungen sorgfältig und regelmäßig durch.

QUICK

TIPS

Schulter kreisen

Regelmäßige Bewegung beugt Verspannungen vor und fördert die Durchblutung.



Extension

Der manuelle Zug nach oben wirkt entlastend auf die Bandscheiben und Wirbelgelenke.



Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei pulsierenden Schmerzen.



Kälte

Kann Kopfschmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



Übungen



Wiederholungen: 6x 5 Sekunden

Stabilisation Halswirbelsäule

Sie liegen entspannt auf dem Rücken, Ihr Kopf liegt auf einem Kopfkissen. Ihre Fingerspitzen liegen links und rechts neben der Halswirbelsäule. Stellen Sie sich nun in Gedanken vor, dass Sie Ihren Kopf anheben. Sie führen dabei keine Bewegung aus! Allein die Vorstellung der Bewegung aktiviert Ihre stabilisierende Muskulatur. Halten Sie die gedachte Spannung für 5 Sekunden.



Wiederholungen: 6x 5 Sekunden

Entlastung Halswirbelsäule

Ziehen Sie Ihr Kinn Richtung Hals, so dass ein leichtes Doppelkinn entsteht. Spannen Sie jetzt Ihre Nackenmuskulatur an und versuchen Sie, Ihre Halswirbelsäule in die Länge zu ziehen. Stellen Sie sich vor, Sie möchten 1 oder 2 cm größer werden. Halten Sie diese Position für etwa 5 Sekunden.



Wiederholungen: 1x pro Seite

Dehnung Seitlicher Nacken

Neigen Sie Ihr linkes Ohr zur linken Schulter und ziehen Sie zeitgleich Ihre rechte Schulter nach unten. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sekunden, idealerweise für 60 Sekunden. Lösen Sie die Dehnung auf, indem Sie zuerst die rechte Schulter anheben und dann Ihren Kopf langsam und kontrolliert zur Mitte zurückführen. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden

Dehnung Halswirbelsäule

Legen Sie beide Hände an Ihren Hinterkopf. Drücken Sie Ihren Kopf sanft nach vorne, bis Sie links und rechts entlang der Halswirbelsäule ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden, idealerweise für 60 Sekunden bevor Sie Ihren Kopf langsam und bedacht wieder in die neutrale Ausgangsposition zurückführen.



Wiederholungen: 3x 5 Sekunden

Kräftigung Oberer Rücken

Beugen Sie Ihre Arme und ziehen Sie die Ellbogen gleichmäßig und so weit es Ihnen möglich ist nach hinten, während Sie gleichzeitig Ihr Kinn Richtung Hals drücken, als ob Sie ein Doppelkinn machen wollten. Halten Sie die Position für etwa 5 Sekunden.



Wiederholungen: 3x 10

Mobilisation Übergang HWS / BWS

Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe seitlich aus. Ihre Daumen zeigen nach oben. Drehen Sie nun Ihren Kopf zu einer Seite und zeitgleich den Daumen der Blickabgewandten Seite nach unten. Drehen Sie dann den Kopf zur anderen Seite, während Sie die Richtung der Daumen umkehren. Ihr Blick geht also immer zur "Daumen-oben-Seite".



Play Store



App Store