

1. Übung: aufrechte Haltung

- Sitz auf dem Hocker, Beine leicht gespreizt, Fersen unter den Kniegelenken,
- Becken aufrichten d.h. nach vorn oben schieben
- Brustbein nach vorn oben schieben
- leichtes Doppelkinn, Nacken strecken
- Beachte: kein Hohlkreuz



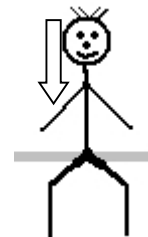
2. Übung

- aufrechte Haltung
- Halswirbelsäule nach oben schieben
- („Haken am Hinterkopf“)
- Dauer: 10 Sek.
- Wiederholungen: 3



3. Übung

- aufrechte Haltung
- gestreckte Arme ziehen nach unten (Schultern nach unten schieben)
- Dauer: 10 Sek.
- Wiederholungen: 3

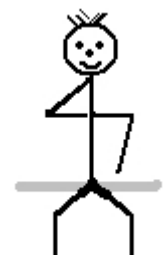


4. Übung

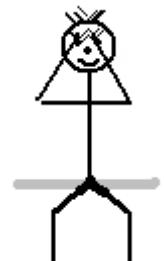
- aufrechte Haltung
- Verbindung von Übung 2 und 3 (Nacken strecken und Arme nach unten)
- Dauer: 10 Sek.
- Wiederholungen: 3

5. Übung: Isometrische Spannungsübungen

- a)
- aufrechte Haltung
 - Daumen und Zeigefinger ans Kinn legen
 - Spannung des Kopfes gegen Daumen (gedanklich den Kopf drehen, nur Spannung, ohne Bewegung)
 - Spannung des Kopfes gegen Zeigefinger (ohne Bewegung, nur Spannung)



- b)
- aufrechte Haltung
 - Handinnenfläche an die Stirn
 - leichter Druck des Kopfes nach vorn gegen die Hände (ohne Bewegung, nur Spannung)



- c)
- aufrechte Haltung

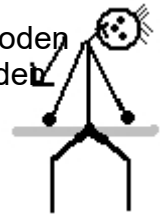


DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>HWS-Programm</u> Dokumentennummer: PI-000094	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D43 Zentrum für Physiotherapie / Auszubildende / Patienten / Physiotherapeutinnen und Physiotherapeu		

- Handinnenfläche an den Hinterkopf
- leichter Druck des Kopfes nach hinten gegen die Hände (ohne Bewegung, nur Spannung)

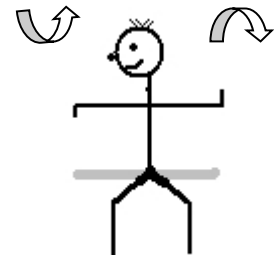
6. Übung: Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

- aufrechte Haltung
- rechtes Ohr geht zur rechten Schulter, linke Hand schiebt Richtung Fußboden
- linkes Ohr geht zur linken Schulter, rechte Hand schiebt Richtung Fußboden
- Dauer der Dehnung: 30 Sek.
- Wiederholungen: 2 (pro Seite)



7. Übung: Mobilisation der Halsmuskulatur

- aufrechte Haltung
- Arme seitlich abspreizen, ein Daumen zeigt nach oben der andere zeigt nach unten
- Blick zu dem Arm, wo Daumen nach unten zeigt
- Arme und Kopf drehen,
- Blick folgt dem Daumen der nach unten wandert
- Beachte: langsam drehen, aufrechte Haltung beibehalten



Hinweise

zwischen den Übungen Lockerungsübungen einbauen, z.B.

- Schultern rückwärts kreisen
- Arme vor und zurück schwingen
- Gegenarmschwünge
- Schultern hoch ziehen und locker fallen lassen
- Arme um den Körper schwingen

Viel Spaß beim Üben. Ihr Team der Physiotherapie.