

Schulter-Nacken-Bereich

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha- Team

Hausübungsprogramm für den Schulter-Nacken-Bereich

Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule

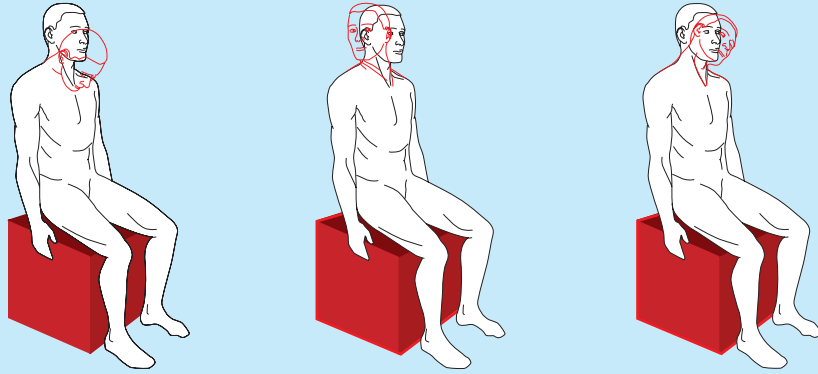
Sitz auf Hocker oder Stuhl (Arme hängen locker an der Seite)

a) Kopf langsam nach vorn einrollen (Kopfvorbeuge) 5-6 mal wiederholen

b) Kopf langsam nach rechts/links drehen (bis zum Bewegungsende) je 5-6-mal

c) Kopf langsam nach rechts/links neigen (bis zum Bewegungsende) je 5-6 mal

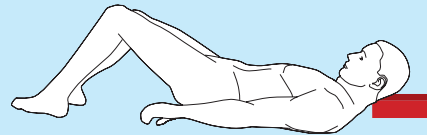
Diese Bewegungsübungen zu Beginn und am Ende des Übungsprogrammes ausführen und die Bewegungsmaße überprüfen



1. Übung in Rückenlage

- Ein Buch unter den Kopf legen (unter den Schädel, die Halswirbelsäule bleibt frei).
- Kinn in Richtung Doppelkinn ziehen
- Hinweis: Nur über die Augen arbeiten, ohne den Kopf mitzubewegen.
- Nach oben schauen, 15 Sek. Blick oben halten, EINATMEN, nach unten zum Brustbein schauen, AUSATMEN, 4-5-mal wiederholen

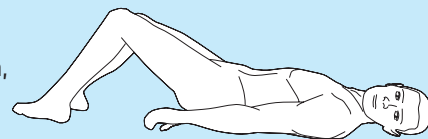
Ziel: Entspannung der Nackenstrecker-muskulatur und Mobilisation der Kopfvorbeuge



2. Übung in Rückenlage

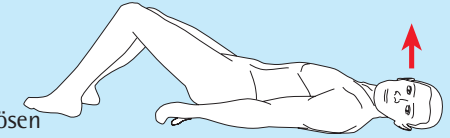
- den Kopf zur linken Seite gedreht ablegen
- Nur über die Augen (über den Blick) arbeiten, ohne den Kopf mitzubewegen
- Nach oben schauen, 15 Sek. den Blick halten, EINATMEN, nach unten zum Brustbein schauen, AUSATMEN, 4-5-mal wiederholen, analog andere Seite

Ziel: Mobilisation der Kopfdrehung



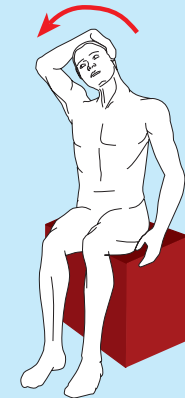
3. Übung in Rückenlage

- den Kopf zur linken Seite gedreht ablegen
 - „Denken den Kopf so gedreht, wie er liegt anzuheben“
 - 20-25 Sek. Spannung halten und danach lösen
- Ziel: Entspannung der seitlichen Halsmuskulatur



4. Übung in Rückenlage/Sitz auf Hocker oder Stuhl

- Kopf zur rechten Seite neigen, linken Arm nach unten schieben bzw. unter der Sitzfläche festhalten, und die rechte Hand liegt an der linken Kopfseite
 - Kopf mit Minimalkraft in die rechte Hand hineinspannen, ca. 3-5 Atemzüge, einatmen, Spannung lösen, ausatmen, Kopf weiter nach rechts sinken lassen
 - erreichte Entspannung ca. 3-5 Atemzüge halten,
 - 3-5-mal wiederholen, Seitenwechsel
- Ziel: Entspannung der seitlichen Nackenmuskulatur



5. Übung in Seitlage

- Beine angewinkelt
 - obenliegende Seite wird behandelt
 - die oben liegende Hand umfasst das Handgelenk der unten liegenden Hand
 - nun den Kopf minimal von der Unterlage anheben, 20 Sek. halten, lösen, 3-4 mal wiederholen
 - analog andere Seite
- Ziel: Entspannung der vorderen seitlichen Halsmuskulatur

