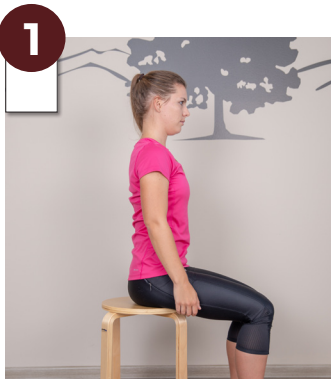


# ÜBUNGSPROGRAMM HALSWIRBELSÄULE



## AUFRECHTER SITZ:

**ASTE:** aufrechter Sitz;

**Ausführung:** das Kinn aktiv gerade nach hinten schieben, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht → langer Nacken;



## „JA“-SAGER, „NEIN“-SAGER:

**ASTE:** aufrechter Sitz, langer Nacken;

**Ausführung:** das Kinn Richtung Brustbein bewegen und eine kleine „Ja-Bewegung“ durchführen;

**Variation 1:** den Kopf nach links und nach rechts bewegen und eine kleine „Nein-Bewegung“ durchführen;

**Variation 2:** mit der Nasenspitze eine liegenden Acht malen;

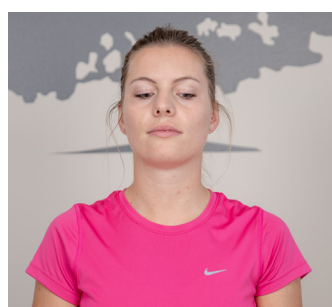
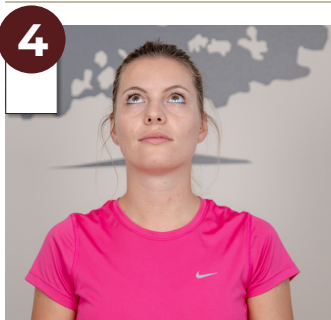


## WACKELDACKEL:

**ASTE:** aufrechter Sitz, langer Nacken;

**Ausführung:** mit dem Kopf kleine Nickbewegungen durchführen und gleichzeitig langsam den Kopf nach links und nach rechts drehen;

**Vorsicht:** aufgerichtete Halswirbelsäule behalten!



## AUGEN-KOPF-KOORDINATION:

**ASTE:** aufrechter Sitz, langer Nacken;

**Ausführung:** mit den Augen eine vertikale Linie folgen, ohne dass sich der Kopf mitbewegt;

**Variation 1:** mit den Augen eine horizontale Linie folgen;

**Variation 2:** die Augen fixieren einen Punkt, der Kopf bewegt horizontal oder vertikal;



## „DICKSCHÄDEL“:

**ASTE:** aufrechter Sitz, langer Nacken;

**Ausführung:** mit den Händen abwechselnd in verschiedenen Richtungen gegen den Kopf drücken, der Kopf bleibt dabei stabil und lässt sich nicht wegdrücken, den Druck langsam aufbauen, für 5 Sek. halten und langsam lösen;

**Vorsicht:** der Kopf soll bei der Übung immer gerade gehalten werden!



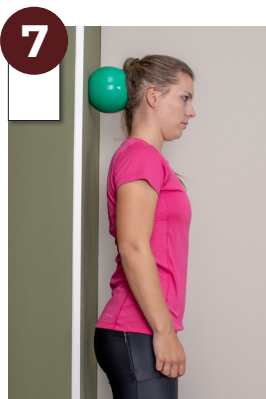
## MOBILISATION BRUSTWIRBELSÄULE:

**ASTE:** aufrechter Sitz, langer Nacken, Arme sind vor dem Brustbein verschränkt, die Augen fixieren einen Punkt;

**Ausführung:** Oberkörper langsam nach links und nach rechts drehen, der Kopf dreht sich dabei nicht mit;

**Vorsicht:** keine zu großen Bewegungen durchführen!

**Variation:** Geschwindigkeit variieren;



## NACKENAUFRICTION IM STAND:

**ASTE:** Stand mit dem Rücken zur Wand, langer Nacken;

**Ausführung:** einen kleinen Ball zwischen Hinterkopf und der Wand fixieren, langsam Druck gegen den Ball aufbauen, 5 Sek. halten und wieder locker lassen;

**Vorsicht:** Kopf nicht überstrecken!



## NACKENAUFRICTION IN RÜCKENLAGE:

**ASTE:** Rückenlage, Beine angestellt;

**Ausführung:** das Kinn aktiv gerade nach unten schieben, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht → langer Nacken;

**Vorsicht:** das Kinn weder Richtung Brustbein ziehen noch den Nacken überstrecken!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen  
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!