

# ÜBUNGSPROGRAMM HALSWIRBELSÄULE

1



## **AUFRECHTER SITZ:**

**ASTE:** aufrechter Sitz;

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

2



## **„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;

3



## **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!

4



## **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;

5



## **„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;



## NACKENAUFRICTUNG 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!



## NACKENAUFRICTUNG 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!**