

ÜBUNGEN FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE





AKTIVIERUNG DER VORDEREN HALSMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Rückenlage (keine zu weiche Unterlage).
Arme seitlich am Körper, Beine angestellt.
Der Kopf liegt in Neutralposition auf der Unterlage.

Übungsausführung

Kinn in Gedanken in Richtung Kehlkopf bewegen
(keine Bewegung, nur Muskelanspannung).

Vorsicht

- Schultern bleiben entspannt
- oberflächliche Halsmuskulatur nicht anspannen
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

Wiederholung: Die Muskelspannung
10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal
täglich jeweils 10 Mal wiederholen.



AKTIVIERUNG DER VORDEREN HALSMUSKULATUR

Ausgangsstellung: Rückenlage (keine zu weiche Unterlage). Arme seitlich am Körper, Beine angestellt. Der Kopf liegt in der Neutralposition auf der Unterlage.

Übungsausführung: Das Kinn leicht in Richtung Kehlkopf ziehen und den Kopf wenige Zentimeter von der Unterlage anheben.

Vorsicht

- Nur minimale Kopfbewegung zulassen
- Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Schultern bleiben entspannt
- oberflächliche Halsmuskulatur nicht dominant anspannen
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

Wiederholung: Die Muskelspannung
10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal
täglich jeweils 10 Mal wiederholen.



AKTIVIERUNG DER HINTEREN HALSMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Rückenlage (keine zu weiche Unterlage).
Arme seitlich am Körper, Beine angestellt.
Der Kopf liegt in Neutralposition auf der Unterlage.

Übungsausführung

Mit den Augen zur Stirn schauen, ohne die Neutralposition der Halswirbelsäule zu verlieren (keine Bewegung, nur Muskelanspannung).

Vorsicht

- Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Schultern bleiben entspannt
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

Wiederholung: Die Muskelspannung 10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen.



AKTIVIERUNG DER HINTEREN HALSMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Bauchlage, die Stirn liegt auf dem Handrücken. Neutralposition der Hals- und Lendenwirbelsäule einnehmen.

Übungsausführung

Den Kopf in der Neutralposition minimal von der Hand abheben.

Vorsicht

- Schultern nicht hochziehen
- Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Kein Hohlkreuz

Wiederholung: Die Muskelspannung 10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen.



STABILISATION DER HALSWIRBELSÄULE IM SITZEN

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl. Schultern entspannt. Wirbelsäule in Neutralposition.

Übungsausführung

Das Kinn in Gedanken in Richtung Kehlkopf bewegen (keine Bewegung, nur Muskelanspannung).

Erschwerung: In der stabilisierten Position

- den Mund öffnen und schliessen.
- die Arme heben und senken.

Vorsicht

- Wirbelsäule in Neutralposition halten
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

Wiederholung: Die Muskelspannung 10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen.



ISOMETRISCHE STABILISATION DER HALSWIRBELSÄULE

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl. Schultern entspannt. Wirbelsäule in Neutralposition.

Übungsausführung

In der Neutralposition der Wirbelsäule von vorne an der Stirn und seitlich am Kopf leichten Widerstand geben.

Erschwerung: in der stabilisierten Position den Mund öffnen und schliessen

Vorsicht

- Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

Wiederholung: Die Muskelspannung 10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen.





STABILISATION DER HALSWIRBELSÄULE IN VORLAGE

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl. Schultern entspannt. Wirbelsäule in Neutralposition. Die Füße stehen parallel auf dem Boden.

Übungsausführung

Unter Beibehaltung der Neutralposition der Wirbelsäule den Oberkörper in eine leichte Vorlage bewegen.

Erschwerung: In der stabilisierten Position

- den Mund öffnen und schliessen.
- die Arme heben und senken.

Vorsicht

Der Rumpf bleibt stabil, die Neutralposition der Halswirbelsäule halten.

Wiederholung: Die Muskelspannung 10 Sekunden halten. Die Übung 2-3 Mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen.



DYNAMISCHE KONTROLLE DER HALS- WIRBELSÄULE IN AUFRECHTER POSITION

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl. Schultern entspannt. Wirbelsäule in Neutralposition.

Übungsausführung

Den Kopf langsam und kontrolliert nach vorne und zurück in die Neutralposition bewegen.

Zusatzbewegung: Den Kopf langsam und kontrolliert

- seitlich drehen.
- zur Seite neigen.

Vorsicht

- Der Rumpf bleibt stabil
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

Wiederholung: Die Übung 2-3 Mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 25 75

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

