

ÜBUNGEN FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE





AKTIVIERUNG DER VORDEREN HALSMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

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

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

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

VORSICHT

- Schultern bleiben entspannt
- Die 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
- Kopf liegt in der Neutralposition auf der Unterlage

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Kinn in Gedanken in Richtung Brustbein bewegen und den Kopf ein wenig von der Unterlage abheben.

VORSICHT

- Nur minimale Kopfbewegung zulassen
- Die Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Schultern bleiben während der Bewegung entspannt
- Die 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
- Kopf liegt in Neutralposition auf der Unterlage

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

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

VORSICHT

- Die 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
- Die Neutralposition der Hals- und Lendenwirbelsäule einnehmen

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Den Kopf in der Neutralposition minimal von der Hand abheben.

VORSICHT

- Schultern nicht hochziehen
- Die 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

- Korrekter Sitz auf einem Stuhl
- Schultern entspannt
- Wirbelsäule in Neutralposition

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

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

VORSICHT

- Die Wirbelsäule in der Neutralposition halten
- Kein Pressen, kein Luftanhalten
- Evtl. als Erschwerung in der stabilisierten Position den Mund öffnen und schliessen oder die Arme heben und senken

WIEDERHOLUNG

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



ISOMETRISCHE STABILISATION DER HALSWIRBELSÄULE

AUSGANGSSTELLUNG

- Korrekter Sitz auf einem Stuhl
- Schultern entspannt
- Wirbelsäule in Neutralposition

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

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

VORSICHT

- Die Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Kein Pressen, kein Luftanhalten
- Evtl. als Erschwerung in der stabilisierten Position den Mund öffnen und schliessen

WIEDERHOLUNG

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





STABILISATION DER HALSWIRBELSÄULE IN VORLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

- Korrekter Sitz auf einem Stuhl
- Schultern entspannt
- Wirbelsäule in Neutralposition

ÜBUNGSAUSFÜHRUNG

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

VORSICHT

- Der Rumpf bleibt stabil, die Neutralposition der Halswirbelsäule halten
- Evtl. als Erschwerung in der stabilisierten Position den Mund öffnen und schliessen oder die Arme heben und senken

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

- Korrekter Sitz auf einem Stuhl
- Schultern entspannt
- Wirbelsäule in Neutralposition

ÜBUNGSAUSFÜHRUNG

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

VORSICHT

- Der Rumpf bleibt stabil
- Kein Pressen, kein Luftanhalten

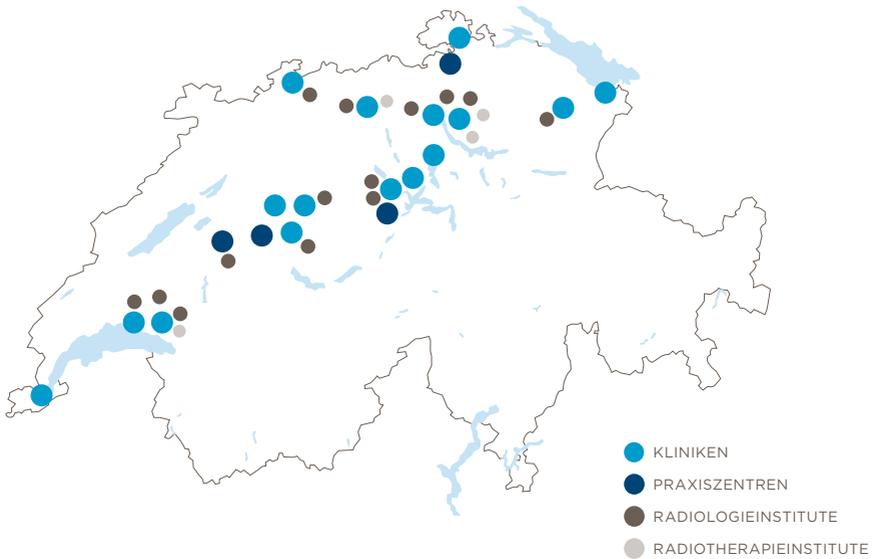
WIEDERHOLUNG

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 IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 14 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

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

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

