

Übungen für die Halswirbelsäule

IM SITZEN

Ausgangsposition für die Übungen

Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball und versuchen Sie Ihr Beine parallel stellen, Sitzbeinknochen gleichmäßig belasten, Wirbelsäule leicht Richtung Decke ziehen (aber nicht überstrecken), Steißbein leicht in den Hocker hinein drücken

Aufwärmen

Bewegen Sie Ihre gesamte Wirbelsäule in alle Richtungen, die Ihnen angenehm sind.

Drehen Sie im Sitzen Ihre gestreckten Arme langsam nach innen und außen und wiederholen Sie dies ein paar Mal

Atmen - bleiben Sie ganz entspannt sitzen und versuchen Sie in dieser Position tief zu atmen. Nehmen Sie wahr, wie es sich für Sie anfühlt. Dann nehmen Sie die unten beschriebene Ausgangsposition ein und atmen Sie wieder tief durch. Vergleichen Sie dann die Atmung bei entspannter und aufrechter Sitzposition.



1) Ausgangsposition von vorne



2) Ausgangsposition von der Seite



3) Aufwärmen



Kopfbewegungen:

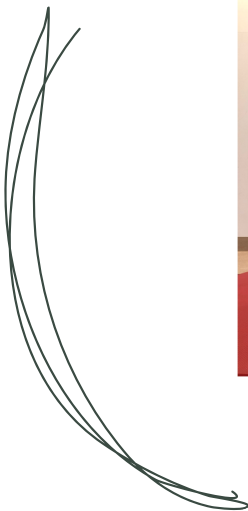
1) Kopf zur Seite drehen - Stellen Sie sich die Wirbelsäule als Vertikalachse vor. Drehen Sie nun den Kopf nach rechts und links so, als würden Sie den Kopf um diese Achse drehen und Richtung Schulter schauen wollen. Drehen Sie nur so weit, wie es für Sie angenehm ist.



Variante - Nach Seitwärtsdrehen des Kopfes um die senkrechte Achse können Sie mit dem Kopf ein paar leichte Nickbewegungen machen und das Gleiche auf der anderen Seite.



2) Kopf zur Seite neigen - Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und links. Die Nasenspitze schaut dabei immer gerade nach vorne und bleibt auf der gleichen Stelle fixiert.



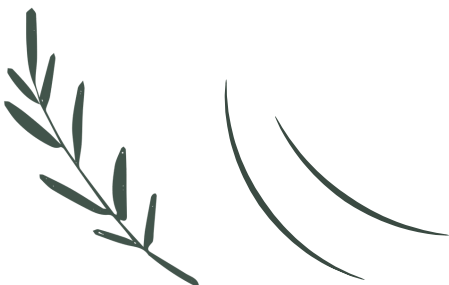
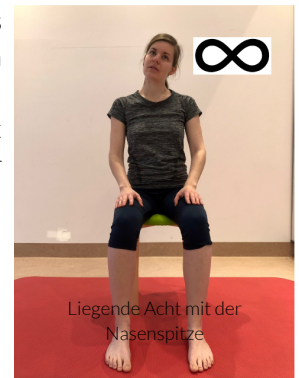
3) Mit dem Kopf nicken - Stellen Sie sich wieder eine Achse vor. Diese Achse verläuft durch Ihre beiden Ohren. Bewegen Sie Ihren Kopf so, als würden Sie kleine Nickbewegungen machen wollen. Denken Sie dabei an Ihre Achse, um die Sie bewegen möchten.



4) Nacken entspannen - Lassen Sie den Kopf langsam zum Brustbein sinken. Wenn es angenehm ist, bleiben Sie ein paar Sekunden in dieser Position. Beginnen Sie dann langsam mit dem Kinn vom Brustbein zu der rechten Schulter und dann zu der linken Schulter zu bewegen.



5) Liegende Acht mit der Nasenspitze - Stellen Sie sich vor, dass Sie mit der Nasenspitze eine liegende Acht in der Luft malen wollen. Beginnen Sie die Bewegung von der Mitte nach unten und von oben kommen Sie wieder zurück. Machen Sie zuerst eine kleine Bewegung und beginnen sie nach ein paar Wiederholungen diese Acht langsam größer zu machen.





Variante - Versuchen Sie sich von der Nasenspitze führen zu lassen, um somit diese Achterbewegung auch durch den Brustkorb gehen zu lassen. Entspannen Sie sich bei der Bewegung und machen Sie die Bewegung langsam und fließend. Wenn Sie wollen, können Sie dabei die Augen schließen.



Liegende Acht mit dem Brustkorb

Dehnungsübungen



Nackenmuskulatur dehnen

1) Nackenmuskulatur dehnen - Neigen Sie den Kopf zu einer Seite. Ihre Nasenspitze soll dabei nach vorne und nicht zur Seite schauen. An der gegenüberliegenden Schulter sollten Sie eine leichte Spannung spüren. Möchten Sie diese Spannung etwas intensiver spüren, ziehen Sie den Arm etwas nach unten (z.B. bei Neigung zur rechten Schulter den linken Arm nach unten ziehen). Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position und dann wechseln Sie die Seite.

2) Muskulatur zwischen den Schulterblättern dehnen - In der Ausgangsposition geben Sie beide Hände hinter den Kopf, lassen Sie den Kopf nun nach unten zum Brustbein sinken und die Hände gehen mit, Ellenbogen und Schultern entspannen sich dabei. Dann drücken beide Hände leicht gegen den Kopf - gleichzeitig richten Sie sich wider auf. Ein paar mal hintereinander wiederholen. Führen sie die Bewegung langsam durch.



Muskulatur zwischen den Schulterblättern dehnen von vorne



Muskulatur zwischen den Schulterblättern dehnen von der Seite

3) Rumpfmuskulatur dehnen - In der Ausgangsposition strecken Sie einen Arm seitlich aus, ohne dass Sie Schultern hochziehen. Der Arm ist in Verlängerung von den Schultern und die zweite Hand legen Sie außen an den gegenüberliegenden Oberschenkel. Die Finger von dem gestreckten Arm sind dabei gespreizt und der Daumen zeigt nach oben. Drehen Sie sich nun mit ihrem Oberkörper zu der Seite des gestreckten Armes und öffnen Sie somit Ihren Brustkorb. Übertreiben Sie nicht, der gestreckte Arm bleibt die ganze Zeit in Verlängerung zur Schulter. Kurz in der Position bleiben, durchatmen, dann Seite wechseln.



4) Arme dehnen - Setzen Sie sich in aufrechter Position auf einen Stuhl (wie in der Ausgangsposition beschrieben), die Arme halten Sie gestreckt neben Ihrem Körper leicht zur Seite und versuchen sich vorzustellen, dass sie die Arme leicht aus den Schultern Richtung Fingerspitzen strecken wollen. Beachten Sie, dass die Schulterblätter auseinander und leicht nach unten gezogen sind. Bitte nicht die Schulterblätter zueinander ziehen. Halten Sie kurz die Spannung, dann lockern und ein paar Mal wiederholen.



Variante - Versuchen Sie in der gleichen Position einen Arm nach oben zu strecken - die Arme werden also diagonal auseinander gestreckt. Sie möchten wieder beide Arme Richtung Fingerspitzen strecken.

Übungen für HWS Stabilisation:

1) Setzen Sie sich in aufrechter Position auf einen Stuhl (wie in der Ausgangsposition). Drücken Sie mit den Fingern einer oder beider Hände gegen die Stirn und gleichzeitig drücken Sie mit der Stirn gegen Ihre Finger. Diesen Druck kurz halten und dann Seite wechseln. Sie legen dann also die Finger auf Ihren Hinterkopf und dann wieder Finger gegen Kopf und Kopf gegen Finger drücken. Beachten Sie dabei die aufrechte Position und dass Sie die Schultern nicht Richtung Ohren hochziehen. Bei dieser Übung ist nur ein geringer Druck notwendig.



2) Setzen Sie sich in aufrechter Position auf einen Stuhl (wie in der Ausgangsposition). Legen Sie Ihre rechte Hand seitlich an Ihren Kopf und drücken Sie mit der Handfläche gegen den Kopf und den Kopf gegen die Handfläche. Diesen Druck kurz halten und dann Seite wechseln und das selbe auf der linken Seite durchführen. Beachten Sie dabei die aufrechte Position und dabei die Schultern nicht hochziehen.



3) Setzen Sie sich in aufrechter Position auf einen Stuhl (wie in der Ausgangsposition). Drücken Sie mit beiden Händen von oben gegen den Kopf und gleichzeitig drücken Sie mit den Kopf gegen Ihre Handfläche. Beachten Sie dabei die aufrechte Position und dass Sie die Schultern nicht Richtung Ohren hochziehen.



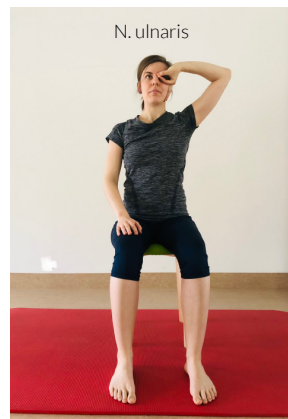
4) Setzen Sie sich in aufrechter Position auf einen Stuhl und drücken Sie mit beiden Handflächen leicht gegen Ihre Oberschenkel. Halten Sie dabei Ihre Ellenbogen leicht gebeugt und ziehen Sie die Schultern nicht Richtung Ohren hoch. Nehmen Sie dabei die Muskelanspannung in den Schultern und im Oberkörper wahr. Atmen Sie ein paar Mal Richtung Becken durch und dann entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals hintereinander.

Nervenmobilisation

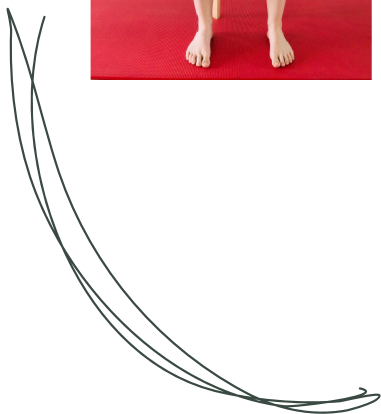
N. medianus - Strecken Sie einen Arm waagrecht zur Seite. In den Handgelenken winkeln sie die Hand so ab, dass die Fingerspitzen gespreizt nach hinten zeigen und der Daumen nach oben. Spüren Sie die Spannung bis zu den Fingerspitzen. Halten Sie die Position für ein Paar Sekunden und dann Seite wechseln. Beachten Sie dabei, dass die Schultern stabil bleiben und nicht hochgezogen werden.



N. ulnaris - Strecken Sie den Arm seitlich neben dem Körper aus und winkeln Sie im Ellenbogen den Arm so ab, dass die Handfläche zur Schläfe kommt, wobei die Fingerspitzen nach unten zum Boden zeigen. Wenn Sie vorne beim Auge Ihren Daumen und Zeigefinger zusammenführen (als würden Sie eine Brille formen), wird die Dehnung noch etwas intensiver. Die Übung sollte in allen Positionen angenehm sein.



N. radialis - Strecken Sie Ihren Arm seitlich neben dem Körper aus und führen Sie die Fingerspitzen dieser Hand zusammen. Drehen Sie Ihren gesamten Arm dann nach innen und ziehen Sie die Fingerspitzen hoch in Richtung des Ellbogens. Halten Sie die Position wieder für ein paar Sekunden.



Zum Schluss

Bewegen Sie Ihre gesamte Wirbelsäule in alle Richtungen, die Sie als angenehm empfinden.

Streichen Sie nun Ihren Nacken von vorne und hinten und auch an der Seite bis zu den Schultern aus. Mit den Handrücken können Sie auch am Unterkiefer entlang streichen. Streichen Sie mit Ihren Händen auch beide Arme bis in die Fingerspitzen aus.

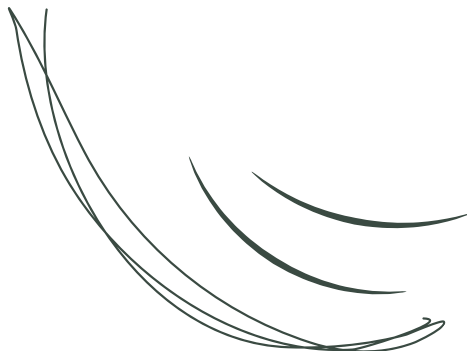


Koordinationsübungen

a) Hase - Pistole - Zeigen Sie mit Zeige- und Mittelfinger auf einer Seite den Hasen und auf der anderen Seite mit Daumen und Zeigefinger eine Pistole, die Richtung Hase zeigt. Dann versuchen Sie gleichzeitig den Hasen und auch die Pistole zur gegenüberliegenden Hand zu wechseln. Beginnen Sie langsam und wenn Sie dies gut schaffen, versuchen Sie es immer schneller zu machen.



b) Hase - Hase - Versuchen Sie auf einer Seite mit Zeige- und Mittelfinger einen Hasen zu machen und mit der zweiten Hand mit Ringfinger und dem kleinen Finger. Dann versuchen Sie beide Seiten gleichzeitig zu wechseln. Das heißt Zeige- und Mittelfinger wechseln zu Ringfinger und kleinem Finger und auf der zweiten Hand umgekehrt.



c) Bauch - Kopf - Machen Sie mit einer Hand eine Kreisbewegung auf dem Bauch, als würden Sie mit der Hand Ihren Bauch streicheln und mit der zweiten Hand klopfen Sie gleichzeitig auf Ihren Kopf. Versuchen Sie dann auch die Arme zu wechseln.



d) Fingerspitzen zusammen drücken - Drücken Sie Daumen und Zeigefinger an beiden Händen leicht zusammen und wechseln Sie dann mit Ihrem Daumen Finger für Finger weiter bis zum kleinen Finger und dann wieder zurück.

☑ Variante - Bringen Sie auf einer Seite Daumen und Zeigefinger zueinander. Auf der anderen Hand beginnen Sie Daumen und Kleinfinger zusammenzudrücken. Versuchen Sie dann auf beiden Seiten gleichzeitig wieder Finger für Finger weiterzugehen bis zum Zeigefinger oder kleinen Finger und dann zurück.

