

Mobilisation und Stabilisation der BWS

Ausgangsstellung: Grundspannung

Ausführung a: Hände vor dem Körper ineinander einhaken und auseinander ziehen

Ausführung b: Handflächen vor dem Körper aufeinander pressen (Schultern nicht hochziehen)

Dauer: 5-10 sec. Spannung halten



Mobilisation der HWS

Ausgangsstellung: Grundspannung

Ausführung: Kopf langsam nach rechts und links zur Seite drehen, Kopf seitlich neigen, mit dem Kopf nach rechts unten (Richtung Achsel) und links oben (Richtung Himmel) schauen

Dauer: je Übung 3x pro Seite, Seitenwechsel



Hinweise

- Nach Operationen an der Wirbelsäule sollen in den ersten 6 Woche nur Stabilisations- sowie Kräftigungsübungen und keine Mobilisationsübungen durchgeführt werden.
- Wird vom Operateur ein Behandlungsschema vorgegeben, sollte man sich daran orientieren
- Achten Sie bei den Übungen auf ihre Grundspannung
- Bei den Übungen nicht die Luft anhalten
- Beachten Sie ihre Schmerzgrenze!
- Vermeiden Sie bei den Übungen Ausweichbewegungen
- Optimal ist das Üben vor dem Spiegel - Selbstkontrolle
- Die Übungen können auch sehr gut als Ausgleichsübungen in der Arbeit integriert werden
- Regelmäßiges Üben bringt den Erfolg!

Übungsprogramm Hals- und Brustwirbelsäule



Stabilisation der HWS / BWS

Ausgangsstellung: **Grundspannung:**
Aufrechte Sitzhaltung (Rücken gerade, Schultern nach unten, Füße fest am Boden, Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen)

Ausführung: Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben (Marionettenfaden), zur Entspannung sie Schultern locker vor- und rückwärts kreisen

Dauer: 10-20 sec. Spannung halten, 2-3 Serien



Dehnung und Kräftigung der Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Grundspannung

Ausführung: Schultern nach hinten unten drücken und Schulterblätter zusammenführen, anschließend Schultern in Richtung Nase schieben

Dauer: 4-6 Wiederholungen, 2-3 Serien



Stabilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung a: Grundspannung, Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen nach außen ziehen

Ausgangsstellung b: Grundspannung, Handrücken gegen die Stirn drücken

Ausführung a/b: Durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen, Spannung lösen

Dauer: jeweils 5-10 sec.. 2-3 Serien



Mobilisation des Schultergürtels und Stabilisation der Nacken- und Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Grundspannung, Arme in Seithalte

Ausführung: Die gestreckte Arme möglichst weit nach vorne und nach hinten drehen. Dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

Variation: Mit gestreckten Armen kleine Kreise vor- und rückwärts beschreiben

Dauer: 8-12 Wiederholungen 2-3 Serien



Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Grundspannung, Arme gebeugt nach oben nehmen; und Ellenbogen nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammenführen (Aphrodite)

Ausführung: Mit den Händen einen gedachten Widerstand drücken (den Himmel stützen)

Dauer: 8-12 Wiederholungen, 2-3 Serien



Mobilisation und Stabilisation der BWS

Ausgangsstellung: Grundspannung

Ausführung: Räkeln und Strecken (z.B. Kirschen pflücken)

Dauer: 8-12 Wiederholungen, 2-3 Serien,

