

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha- Team

Schulter-Nacken-Bereich

Hausübungsprogramm

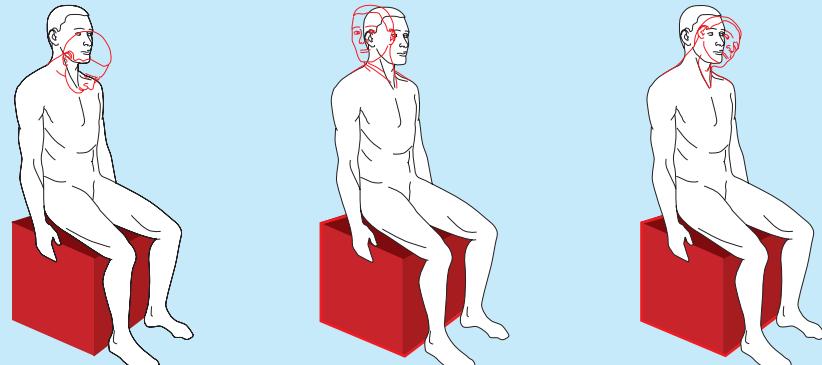
Hausübungsprogramm für den Schulter-Nacken-Bereich

Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule

Sitz auf Hocker oder Stuhl (Arme hängen locker an der Seite)

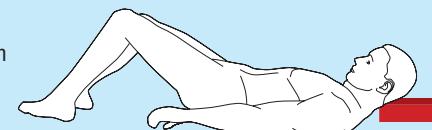
- a) Kopf langsam nach vorn einrollen(Kopfvorbeuge) 5-6 mal wiederholen
- b) Kopf langsam nach rechts-links drehen(bis zum Bewegungsende) je 5-6-mal
- c) Kopf langsam nach rechts-links neigen (bis zum Bewegungsende) je 5-6 mal

Diese Bewegungsübungen zu Beginn und am Ende des Übungsprogrammes ausführen und die Bewegungsausmaße überprüfen



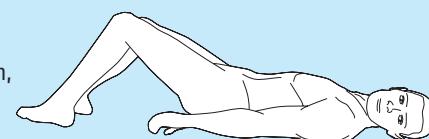
1. Übung in Rückenlage

- Ein Buch unter den Kopf legen (unter den Schädel, die Halswirbelsäule bleibt frei).
 - Kinn in Richtung Doppelkinn ziehen
 - Hinweis: Nur über die Augen arbeiten, ohne den Kopf mitzubewegen.
 - Nach oben schauen, 15 Sek. Blick oben halten, EINATMEN, nach unten zum Brustbein schauen, AUSATMEN, 4-5-mal wiederholen
- Ziel: Entspannung der Nackenstreckermuskulatur und Mobilisation der Kopfvorbeuge



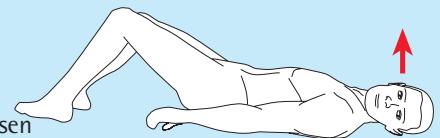
2. Übung in Rückenlage

- den Kopf zur linken Seite gedreht ablegen
 - Nur über die Augen (über den Blick) arbeiten, ohne den Kopf mitzubewegen
 - Nach oben schauen, 15 Sek. den Blick halten, EINATMEN, nach unten zum Brustbein schauen, AUSATMEN, 4-5-mal wiederholen, analog andere Seite
- Ziel: Mobilisation der Kopfdrehung



3. Übung in Rückenlage

- den Kopf zur linken Seite gedreht ablegen
 - „Denken den Kopf so gedreht, wie er liegt anzuheben“
 - 20-25 Sek. Spannung halten und danach lösen
- Ziel: Entspannung der seitlichen Halsmuskulatur



4. Übung in Rückenlage/Sitz auf Hocker oder Stuhl

- Kopf zur rechten Seite neigen, linken Arm nach unten schieben bzw. unter der Sitzfläche festhalten, und die rechte Hand liegt an der linken Kopfseite
 - Kopf mit Minimalkraft in die rechte Hand hineinspannen, ca. 3-5 Atemzüge, einatmen, Spannung lösen, ausatmen, Kopf weiter nach rechts sinken lassen
 - erreichte Entspannung ca. 3-5 Atemzüge halten,
 - 3-5-mal wiederholen, Seitenwechsel
- Ziel: Entspannung der seitlichen Nackenmuskulatur



5. Übung in Seitlage

- Beine angewinkelt
 - obenliegende Seite wird behandelt
 - die oben liegende Hand umfasst das Handgelenk der unten liegenden Hand
 - nun den Kopf minimal von der Unterlage anheben, 20 Sek. halten, lösen, 3-4 mal wiederholen
 - analog andere Seite
- Ziel: Entspannung der vorderen seitlichen Halsmuskulatur

