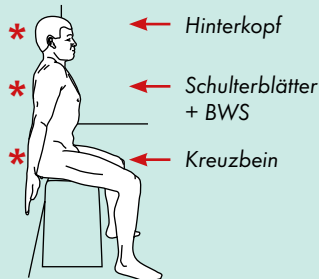


Übungsprogramm für Patienten mit operierter Halswirbelsäule

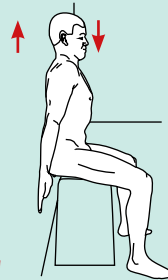
1 Aufrichtung erarbeiten



Kontaktpunkte an der Wand Übungen 1–4 halten!

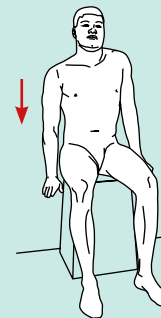
Grundstellung: – Sitz auf einem Hocker mit dem Rücken an der Wand
⇒ Kontaktpunkte an der Wand: Kreuzbein, Schulterblätter + Brustwirbelsäule und Hinterkopf.

2 Übung zur Streckung der Halswirbelsäulen-Muskulatur



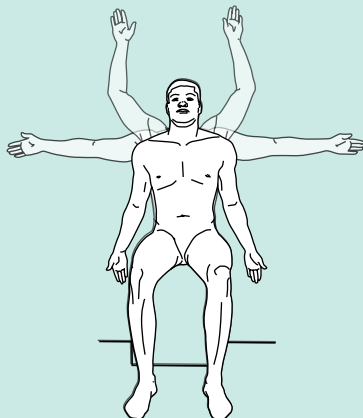
Bewegungsablauf: – Hinterkopf an der Wand nach oben schieben (Kinn bleibt in Doppelkinnstellung)

3 Übung für Schulter-Nacken-Muskulatur



Bewegungsablauf: – Schultern locker lassen, ein Arm schiebt Richtung Boden (rechts/links im Wechsel, beidseitig)

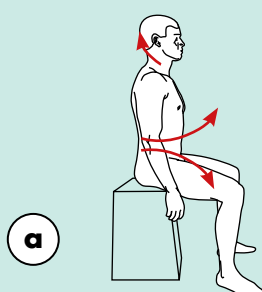
4 Kräftigungsübungen



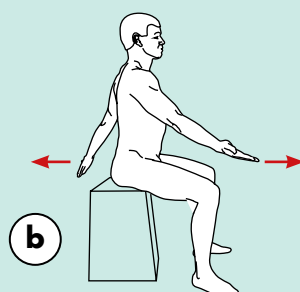
Grundstellung: – siehe Übung 1

Bewegungsablauf: – Arme flächig an die Wand legen (Daumen nach außen drehen) und dann wechselseitig an die Wand drücken (unten, Schulterhöhe, oben)

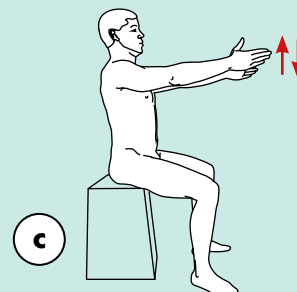
5 aktiv aufrechter Sitz (WICHTIG! Doppelkinn, Nacken gestreckt halten)



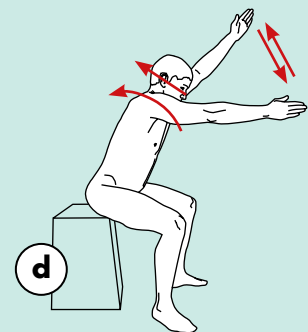
Grundstellung: – Sitz auf einem Hocker, das Becken ist nach vorn gekippt, der Brustkorb ist aufgerichtet und der Kopf wird aufrecht gehalten



Bewegungsablauf: – die Position des Oberkörpers und Kopfes wird gehalten, Daumen nach außen drehen und gestreckte Arme werden nach vorn und hinten bewegt



Bewegungsablauf: – Arme schulterhoch heben, wechselseitig beide Arme mit Spannung hoch und runter bewegen

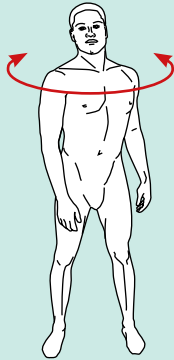


Steigerung: – Oberkörper in Vorneige, Arme gestreckt wechselseitig nach oben und unten bewegen (WICHTIG! Spannung im Rumpf und im Hals halten)

Dynamisches Beüben:

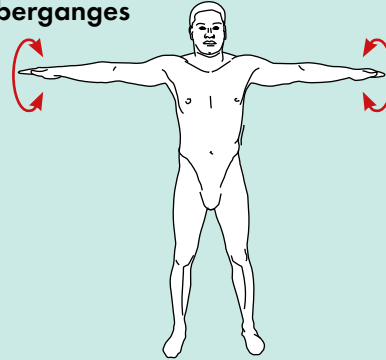
gehen mit deutlichem Armschwung und zügigem Tempo (Fußabrollen von Ferse bis Spitze)

6 Globale Dekontraktion im Stand nach Brügger



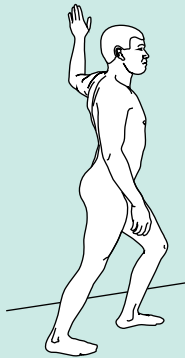
aufrechter Stand mit starrem Blick (Punkt an der Wand fixieren oder Nasenspitze im Spiegelbild)
Hände sind fest am Rumpf
⇒ Rumpfrotation - **dynamisch**

7 Dynamische Mobilisation des Halswirbelsäulen-Brustwirbelsäulen-Überganges

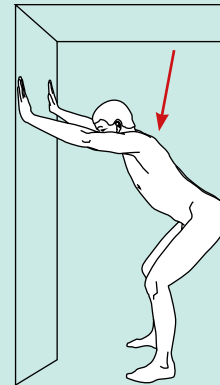


aufrechter Stand, beide Arme gestreckt in Seithalte auf Schulterhöhe
⇒ Arme entgegengesetzt drehen, die Daumen nach hintervorne rechts/links entgegengesetzt

8 Dehnung der Brustmuskulatur

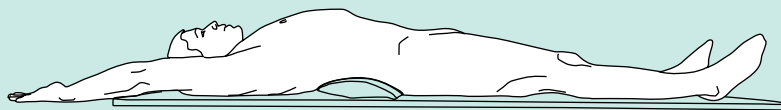


⇒ Dehnung im Stand



⇒ Dehnung im Türrahmen

9 Dehnlagerung



Lendenwirbelsäule unterlagern, Arme über Kopf ablegen und gegebenenfalls mit Kissen unterlagern

