

ÜBUNGEN FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE

ÜBUNGEN GEGEN NACKENSCHMERZEN

DEHNUNGSÜBUNG ZUR BEUGUNG UND ROTATION DER HALSWIRBELSÄULE



Stehen oder sitzen Sie auf einem Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Legen Sie Ihre Hand auf dieselbe Seite Ihres Kopfes (das unterstützt die Bewegung). Drehen Sie Ihren Nacken zur Seite und richten Sie Ihren Kopf nach unten, als wollten Sie mit der Nase die Schulter derselben Seite berühren.

Zu Beginn der Dehnung ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und halten Sie diese Position dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltezeit verlängern, **sollten aber niemals Schmerzen verspüren**. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Dehnt und reduziert Muskelverspannungen im Musculus sternocleidomastoideus und den Skalenusmuskeln.
- Stärkt das Gleichgewicht der Halswirbelsäule.

DEHNUNGSÜBUNG ZUR SEITLICHEN BEUGUNG DER HALSWIRBELSÄULE



Stehen oder sitzen Sie auf einem Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Legen Sie Ihre Hand auf den Kopf auf derselben Seite (das unterstützt die Bewegung). Drehen Sie Ihren Hals seitlich zur Seite, als wollten Sie mit Ihrem Ohr Ihre Schulter auf derselben Seite berühren.

Zu Beginn der Dehnung ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und halten Sie diese Position dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Haltezeit verlängern, **sollten aber niemals Schmerzen verspüren**. Führen Sie die gleiche Übung auf der anderen Seite durch.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Dehnt und reduziert Muskelverspannungen im Musculus sternocleidomastoideus, den Skalenusmuskeln, dem oberen Trapezmuskel und dem Musculus levator scapulae.
- Stärkt das Gleichgewicht der Halswirbelsäule.

DOPPELKINN-ÜBUNG



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Versuchen Sie, den Warzenfortsatz (den Knochen, den Sie hinter Ihren Ohren spüren) nach hinten zu ziehen. Strecken Sie Ihren Nacken und halten Sie diese Position 5 Sekunden lang. Entspannen Sie sich 5 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung.

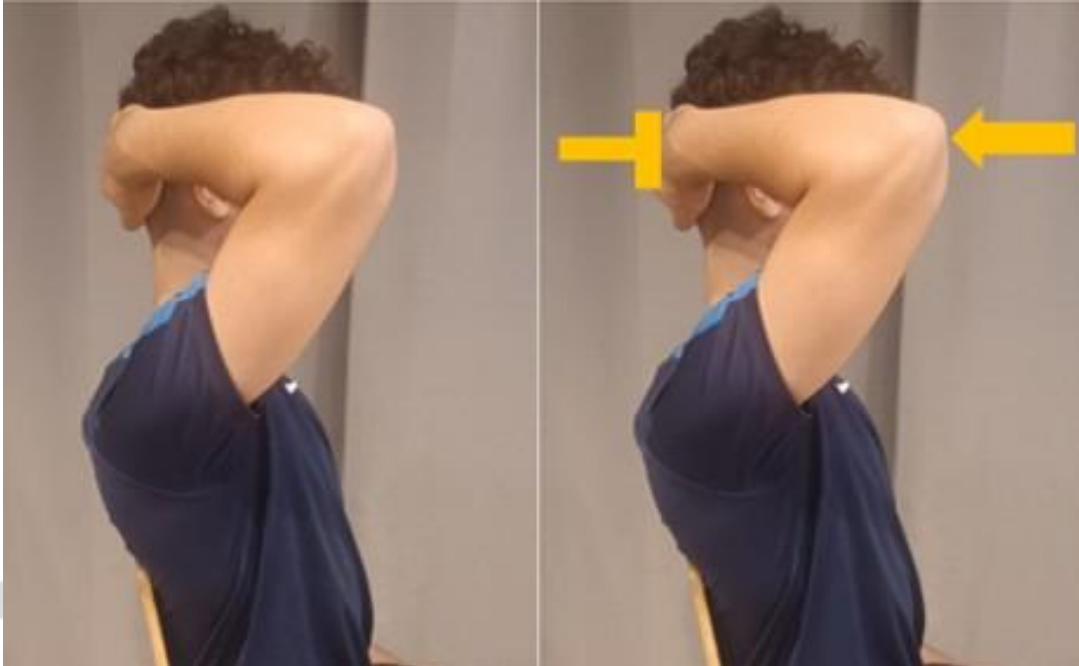
Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Haltungskorrektur eines nach vorne geneigten Nackens.
- Dehnung der Streckmuskulatur.
- Kräftigung der tiefen Halsbeugemuskulatur.
- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der Halswirbelsäulenstabilität.

ISOMETRISCHE STRECKÜBUNG



Drücken Sie Ihren Nacken nach hinten, als wollten Sie zur Decke emporblicken. Stützen Sie sich dabei gegen einen Widerstand ab: Sie können Ihre Hände (wie abgebildet) oder eine Wand verwenden. Bewegen Sie dabei Ihren Kopf nicht. Halten Sie den Druck 5 Sekunden lang.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Stärkung der Halswirbelsäulenstrecker.
- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der Halswirbelsäulenstabilität.

ISOMETRISCHE FLEXIONSÜBUNG



Drücken Sie Ihren Kopf gegen Widerstand nach unten, als wollten Sie Ihr Kinn an die Brust drücken. Sie können Ihre Hände benutzen (wie abgebildet). Ohne den Kopf zu bewegen. Halten Sie den Druck 5 Sekunden lang.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Stärkung der Halsbeugemuskulatur.
- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der Halswirbelstabilität.

ISOMETRISCHE SCHRÄGÜBUNG



Drücken Sie Ihren Kopf, als wollten Sie Ihr Ohr an die Schulter der gleichen Seite drücken: Die Hand auf der gleichen Seite leistet Widerstand. Bewegen Sie Ihren Kopf nicht. Halten Sie den Druck 5 Sekunden lang.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Stärkung der Halsbeugemuskulatur.
- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der Halswirbelstabilität.

ÜBUNG ZUR BEUGUNG UND STRECKUNG DER HALSWIRBELSÄULE



Stehend oder sitzend auf einem Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Kinn zur Brust ziehen. 20 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition. Nacken nach hinten strecken und dabei versuchen, zur Decke zu schauen. 20 Sekunden halten und zurück in die Ausgangsposition.

Durchführung:

- 3 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Dehnt und reduziert Muskelverspannungen in den Halsbeuge- und -streckermuskeln.
- Stärkt das Gleichgewicht der Halswirbelsäule.

SEITBEUGEÜBUNG



Stehen oder sitzen Sie auf einem Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Bewegen Sie das Ohr einer Seite zur Schulter derselben Seite. Halten Sie die Position 20 Sekunden lang und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Durchführung:

- 3 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Dehnt und reduziert seitliche Halsmuskelfanspannungen.
- Stärkt das Gleichgewicht der Halswirbelsäule.

ÜBUNG ZUR ROTATION DER HALSWIRBELSÄULE



Stehen oder sitzen Sie auf einem Stuhl. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Schauen Sie nach vorne. Drehen Sie Ihren Nacken zur Seite. Halten Sie die Position 30 Sekunden lang und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Durchführung:

- 3 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Dehnt und reduziert seitliche Halsmuskeltenspannungen.
- Stärkt das Gleichgewicht der Halswirbelsäule.

SCHULTERROTATIONSÜBUNG



Stehen oder sitzen Sie auf einem Stuhl. Rücken gerade. Blick nach vorne. Atmen Sie tief ein und langsam aus, während Sie Ihre Schultern nacheinander rollen:

1. Hoch.
2. Zurück.
3. Vorwärts.
4. Wieder hoch und zurück in die Ausgangsposition.

Durchführung:

- 3 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Verbesserte Haltungskontrolle.
- Erhält das Gelenkgleichgewicht in beiden Schultern.
- Aktiviert die Rotatorenmanschettenmuskulatur.

SCHULTERHEBEN-ÜBUNG MIT GEWICHTEN



Halten Sie Ihre Arme parallel zum Körper gestreckt und halten Sie 2–3 kg schwere Gewichte in den Händen. Heben Sie Ihre Schultern an und halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Beugen Sie die Ellbogen nicht. Entspannen Sie sich langsam und machen Sie zwischen den Wiederholungen 5 Sekunden Pause.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziel:

- Stärkung des oberen Trapezmuskels.
- Stabilisierung des Schulterblatts.
- Verbesserung der Stabilität der Halswirbelsäule.

RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Tür oder einer anderen Struktur, an der Sie das Widerstandsband befestigen können. Greifen Sie die Enden mit den Händen. Halten Sie den Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band, indem Sie Ihre Schultern und Ellbogen nach hinten drücken. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Durchführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Verbesserung der Haltung der Brustwirbelsäule.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er wird Sie im Zentrum von Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.