

Halswirbelsäulengymnastik

Beweglichkeit verbessern und Dehnübungen

1. Beweglichkeit testen und wahrnehmen

- ☞ Bewegungsumfang feststellen und merken, wie weit der Kopf gedreht werden kann
- ☞ Kinn zur Brust ziehen, Nacken wird lang, eine Dehnung ist spürbar
- ☞ Test am Ende einer Übungseinheit wiederholen



2. „Auto fahren“

- ☞ Lenkrad in die Hand nehmen
- ☞ Kinn zur Brust und von der Mitte den Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, dabei die Schulter ständig im Blickfeld haben
- ☞ 10 Mal, dann die Seite wechseln



Wichtig: Immer nur von der Mitte aus zu einer Seite drehen!

3. „Nein“

Ausgangsposition: Kinn in Richtung Brust, Nacken lang

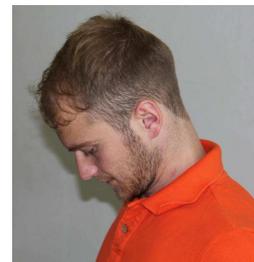
- ☞ Kopf in kleinen „Nein – Bewegungen“ nach rechts und links bewegen
- ☞ Die „Nein – Bewegung“ ganz bewusst unregelmäßig ausführen, mal kleine, mal große Amplitude



4. „Liegende 8“

- ☞ Eine 8 mit der Nasenspitze ausführen, dabei die Bewegung immer kleiner und kleiner werden lassen
- ☞ im Stehen und im Sitzen
- ☞ Nacken lang, Doppelkinn

Variante: im Liegen, dabei Kopf auf Overball legen.



5. „Demuthaltung“

- ☞ Beide Hände drücken aufs Brustbein (Wiederbelebung!) und ziehen gleichzeitig nach unten
- ☞ Kopf in den Nacken nehmen, Mund öffnen und hoch zur Decke schauen. Dabei die Dehnung im vorderen Halsbereich spüren

Steigerung hierzu: „Fische im Aquarium – den größten Futterbrocken schnappen“



6. „Schildkröte“

- ☞ Das Kinn bewusst, wie eine Schildkröte, in den Hals zurück schieben
- ☞ Zeigefinger an das Kinn drücken und Kopf gegen den Druck nach vorne strecken



7. Durchkneten vom Sternocleidomastoideus (dt. großer Kopfwender)

Seitliche dicke Muskelstränge am Hals...

- ☞ ...von unten nach oben durchkneten
- ☞ ...zwicken
- ☞ ...nach außen ziehen



8. „Kopf einrollen – Ellbogen dicht zusammen nehmen“

Das Gewicht der Arme dehnt die Nackenmuskulatur.



9. Fingerbeerenmassage

Ausgangsposition: wie oben

- ☞ Ellbogen zusammenführen
- ☞ mit den Fingerspitzen die Muskelansätze entlang massieren.



10. Seitliche Dehnübungen

Kopf zur Seite kippen und die Hand der Gegenseite nach unten schieben.



Am Ende der Übungen nochmals die Ausgangsposition einnehmen und messen, ob die Beweglichkeit besser geworden ist. In den meisten Fällen lässt sich bereits unmittelbar nach der ersten Übungseinheit eine Verbesserung feststellen.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Sportinselteam!

Kräftigungsübungen: Muskulatur im Halswirbelsäulenbereich

1. Druck-Gegendruck mit den Armen als Widerstand

- ☞ Hände in einander verschränken, in den Hinterkopf legen und Kinn dabei zur Brust ziehen
- ☞ Nacken wird lang
- ☞ Druck - Gegendruck: Hände - Kopf



- ☞ Rechte Hand gegen die rechte Schläfe drücken und 15 sek halten
- ☞ Anschließend Seite wechseln



Ausgangsposition: Linke Faust gegen das Kinn und gleichzeitig rechte Faust gegen die Stirn

- ☞ Kopf gegen die Fäuste drücken

Alle Übungen 3 x 15 Sekunden durchführen.



2. Kräftigung im Liegen

Ausgangsposition: Rückenlage, Füße aufstellen

- ☞ Nacken lang machen
- ☞ Hinterkopf in das Kissen drücken und Spannung halten
- ☞ Bauch leicht anspannen und Kontakt der Lendenwirbelsäule mit der Matte aufnehmen



Variante:

- ☞ Hände auf die Oberschenkel legen
- ☞ Kopf abheben und bis zu den Schulterblättern aufrollen
- ☞ mit langem Nacken und 1 cm geöffneten Mund ca. 30 sek halten
- ☞ Übung bis zu fünf Mal wiederholen und langsam steigern



3. „Scheibenwischer“

Ausgangsposition: Seitenlage

- ☞ Kopf anheben und senken rechts und links jeweils zehn Mal
- ☞ Übung bis zu drei Mal wiederholen und langsam steigern



4. „Hähnchen“

- ☞ **Ausgangsposition:** siehe oben
- ☞ Nacken ist lang
- ☞ Kinn zur Brust
- ☞ Blick geht mit zur Schulter während sich der Kopf dreht
- ☞ jeweils auf 3 Mal 10 Wiederholungen langsam steigern



5. Alle Bauchübungen in korrekter HWS-Stellung kräftigen die Muskeln der HWS

- ☞ **Ausgangsposition:** Rückenlage
- ☞ Blick zur Decke richten
- ☞ Ellbogen zeigen die ganze Zeit nach außen
- ☞ Langsam, ohne Schwung und bewusst ausführen
- ☞ Das Kinn hat immer eine Faust breit Abstand zum Kinn



Bei allen Übungen auf die Körperwahrnehmung Wert legen, aufhören wenn Schmerz oder Schwindel eintritt. Nur bis an die Schmerzgrenze gehen, nicht in den Schmerz hinein arbeiten. Bitte Atmung fließen lassen, nicht die Luft anhalten und die Schultern stets tief und entspannt halten.

10 Regeln für den Alltag

1. Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen, Autofahren öfter eine Pause machen.
2. Keine unkontrollierten, abrupten Drehbewegungen des Kopfes – besser mit dem ganzen Körper drehen.
3. Zugluft nicht an den unbedeckten Hals lassen – Schals tragen oder ein Handtuch beim Sport über die Schultern legen.
4. Beim Liegen ein kleines Kopfkissen benutzen, Bauchlage möglichst vermeiden.
5. Beim Laufen Kinn runter, beim Radfahren Lenker hoch.
6. Nicht "über Kopf-Höhe" arbeiten – besser Leiter nehmen.
7. Im Theater und Kino nicht in den ersten Reihen, besser hinten, sitzen.
8. Beim Trinken aus der Flasche Strohhalm nehmen.
9. Haare unter der Dusche und nicht im Waschbecken, waschen.
10. Täglich Übungen durchführen, um die HWS zu dehnen, kräftigen und mobilisieren.