

**Schulter-Nacken-Bereich**

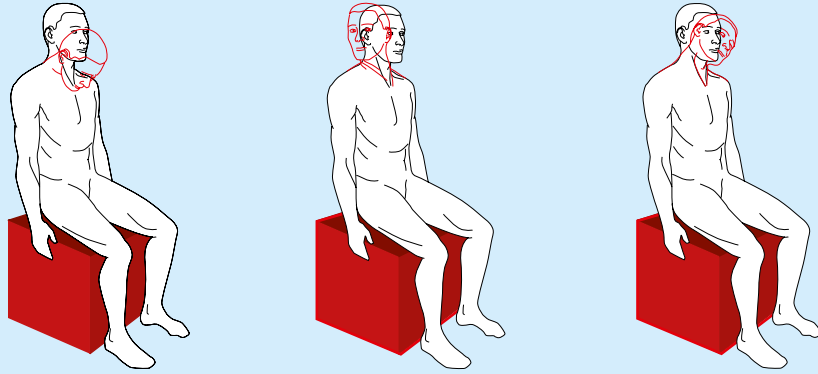
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.  
Ihr Reha-Team

# Hausübungsprogramm für den Schulter-Nacken-Bereich

## Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule

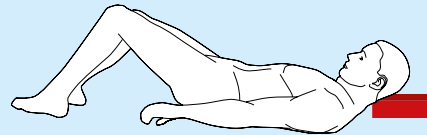
Sitz auf Hocker oder Stuhl (Arme hängen locker an der Seite)

1. Kopf langsam nach vorn einrollen (Kopfvorbeuge) 5-6x wiederholen
  2. Kopf langsam nach rechts/links drehen (bis zum Bewegungsende) je 5-6x
  3. Kopf langsam nach rechts/links neigen (bis zum Bewegungsende) je 5-6x
- Diese Bewegungsübungen zu Beginn und am Ende des Übungsprogrammes ausführen und die Bewegungsmaße überprüfen.



### 1. Übung in Rückenlage

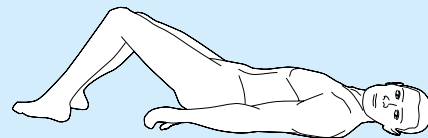
- ein Buch unter den Kopf legen (unter den Schädel, die Halswirbelsäule bleibt frei)
- Kinn in Richtung Doppelkinn ziehen
- Hinweis: Nur über die Augen arbeiten, ohne den Kopf mitzubewegen.
- nach oben schauen, 15 Sek. Blick nach oben halten, einatmen, nach unten zum Brustbein schauen, ausatmen, 4-5x wiederholen



Ziel: Entspannung der Nackenstrecker-muskulatur und Mobilisation der Kopfvorbeuge

### 2. Übung in Rückenlage

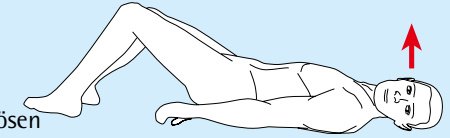
- den Kopf zur linken Seite gedreht ablegen
- nur über die Augen (über den Blick) arbeiten, ohne den Kopf mitzubewegen
- nach oben schauen, 15 Sek. den Blick halten, einatmen, nach unten zum Brustbein schauen, ausatmen, 4-5x wiederholen, analog andere Seite



Ziel: Mobilisation der Kopfdrehung

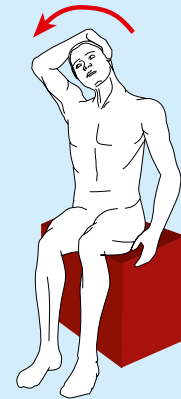
### 3. Übung in Rückenlage

- 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
  - 3-5x 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, 3-4x wiederholen
  - analog andere Seite
- Ziel: Entspannung der vorderen seitlichen Halsmuskulatur

