



# Halswirbelsäule

## Ihr individuelles Trainingsprogramm

**Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,**

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können. Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können.

Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

### Inhalt

Mobilisation

Nervenmobilisation

Kräftigung

Dehnung

Trainingsempfehlungen  
und Hilfsmittel



**Klinikverbund der Deutschen  
Rentenversicherung Rheinland**

*... Hand in Hand für die Gesundheit*

# Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen**. Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das zweite die Endstellung.

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit

**Übung:** Legen Sie sich auf den Rücken und führen Sie mit dem Kopf kleine Nickbewegungen aus. (Ja - sagen)



**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit

**Übung:** 1. In Rückenlage, kleine Drehbewegungen nach rechts und links machen. (Nein - Sagen) 2. In Rückenlage, mit dem Kopf eine liegende acht ( $\infty$ ) nachmalen.



**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit des Übergangs der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule

**Übung:** Im Sitzen die Arme vor der Brust verschränken. Arme und den Oberkörper etwas nach rechts und links drehen, dabei den Kopf ruhig halten.



**Ziel:** Verbesserung Mobilisation der Brustwirbelsäule

**Übung:** Im Sitzen oder Stand die Hände im Nacken verschränken und die Ellenbogen möglichst nah zusammenführen. Ellenbogen beziehungsweise den Brustkorb auf und ab bewegen, dabei kein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule machen.



# Nervenmobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen**. Bei allen Übungen darf ein leichtes Ziehen spürbar sein.

**Übung:** In Rückenlage auf erhöhter Unterlage (Bett), Arm seitlich vom Körper (90 Grad) ablegen, dabei die Hand locker hängen lassen. Kopf zur anderen Seite neigen. Den Kopf wieder zur Mitte führen, dabei die Hand nach hinten ziehen.



**Übung:** In Rückenlage auf erhöhter Unterlage (Bett), Arm seitlich vom Körper (90 Grad) ablegen, Kopf zur anderen Seite neigen, dabei die Hand nach hinten ziehen. Den Kopf wieder zur Mitte führen und die Hand locker lassen.



## Kräftigung

**Ziel:** Grundspannung

**Übung:** In Rückenlage, die Fingerspitzen rechts und links oberhalb des Schlüsselbeines an den Hals legen, leichtes Doppelkinn machen. Unter den Fingern darf keine Muskelspannung spürbar sein.



**Ziel:** Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur

**Übung:** In Rückenlage, leichtes Doppelkinn machen und den Kopf zirka 1 cm anheben und halten. dreimal \_\_\_\_\_ Sekunden mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der seitlichen Halsmuskulatur

**Übung:** In Seitenlage, Hände in Gebetshaltung unter die Wange legen, leichtes Doppelkinn machen und den Kopf soweit anheben, bis er eine Linie mit der Wirbelsäule bildet und halten. dreimal \_\_\_\_\_ Sekunden mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der hinteren Halsmuskulatur

**Übung:** In Bauchlage, Stirn auflegen und die Arme seitlich am Körper ablegen, leichtes Doppelkinn machen und den Kopf um zirka 1 cm anheben und halten. dreimal \_\_\_\_\_ Sekunden mit jeweils 30 Sekunden Pause



## Dehnung

Jede Dehnungsübung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**. Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

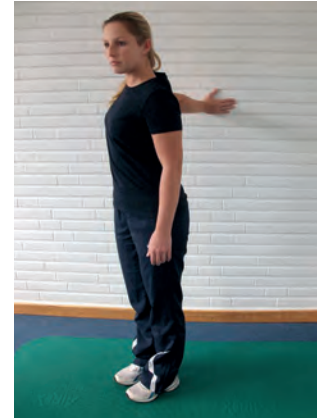
**Ziel:** Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

**Übung:** Im Sitz oder Stand Kopf zu einer Seite neigen (Ohr Richtung Schulter) und die gegenseitige Schulter nach unten schieben, Daumen dreht nach außen.



**Ziel:** Dehnung der Brustmuskulatur

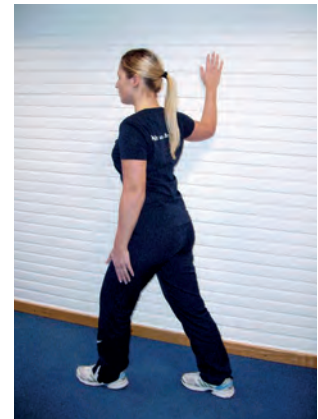
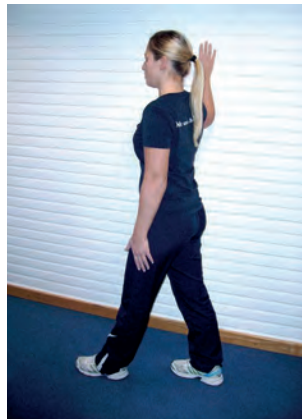
**Übung:** Im Stand den gestreckten Arm seitwärts an einer Wand abstützen, die Fingerspitzen zeigen nach hinten, dann den Oberkörper vom Arm wegrehen.



### Alternativ

**Ziel:** Dehnung der Brustmuskulatur

**Übung:** Im Stand, den gebeugten Arm mit dem Unterarm an der Wand abstützen. Ellenbogen in Schulterhöhe, leichten Ausfallschritt einnehmen und Gewicht auf das vordere Bein verlagern.



## Trainingsempfehlungen und Hilfsmittel

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an. Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

- Halskrause
- Kissen (40 cm mal 80 cm)
- Nackenhörnchen
- Lendenkissen

### Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland  
Kliniksteuerung  
Kreuzstraße 62  
40210 Düsseldorf  
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de

### Autor

Aggertalklinik  
Physiotherapie