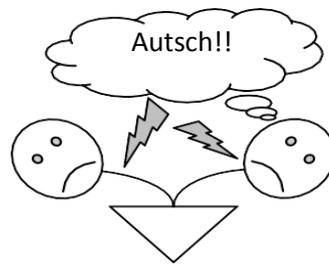


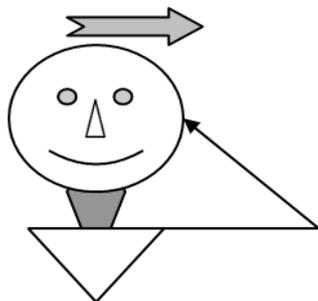
## HWS (Halswirbelsäule) – Muskulatur – Übungen

Wenn Sie 2x pro Tag diese Übungen durchführen, werden Ihre Beschwerden bald zurückgehen.

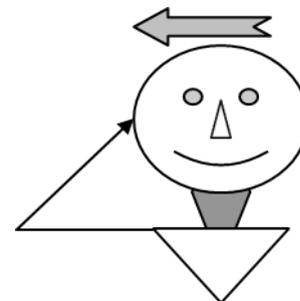


Zeigt Ihre Halswirbelsäule normale Alters- und Verschleißerscheinungen?  
Ist sie deshalb zu schwach und Ihre Muskulatur untrainiert?  
Die folgenden Übungen zeigen Ihnen, wie Sie Ihre HWS stabilisieren können.

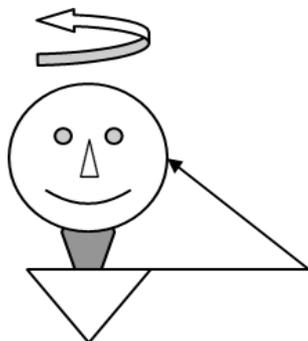
Bei diesen 6 Kräftigungsübungen wird die Nackenmuskulatur nur angespannt. Der Kopf wird nicht bewegt! Bei jeder Übung zählen Sie langsam bis 10!



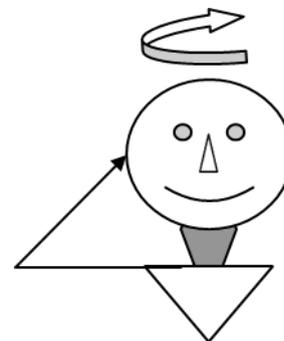
Anspannung des Kopfes gegen die linke Hand.



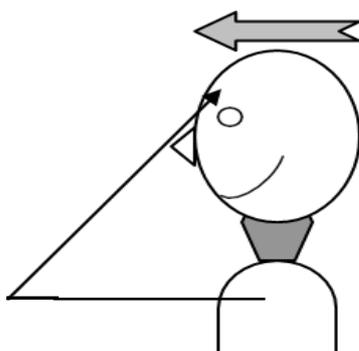
Anspannung des Kopfes gegen die rechte Hand.



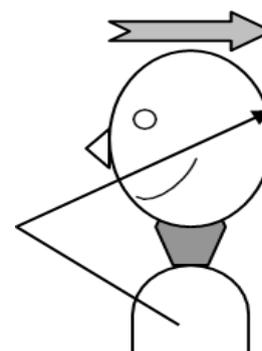
Anspannung des Kopfes in die Drehbewegung nach links.



Anspannung des Kopfes in die Drehbewegung nach rechts.

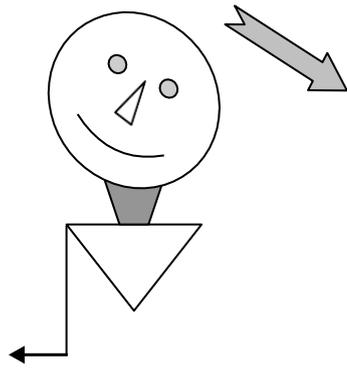


Anspannung nach vorn gegen beide Hände.

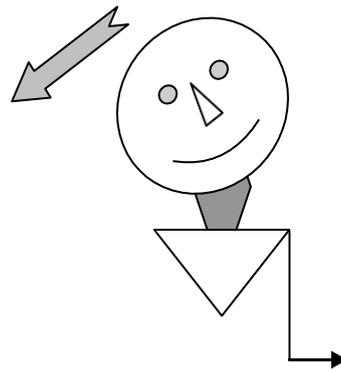


Anspannung nach hinten gegen beide Hände.

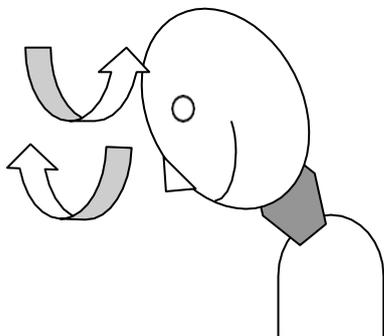
**Bei diesen Dehnübungen wird die Nackenmuskulatur gelöst.  
Dehnen Sie langsam bis zur Endstellung und zählen dann bis mindestens 20!  
Wiederholen Sie diese Übungen gern mehrmals pro Seite.**



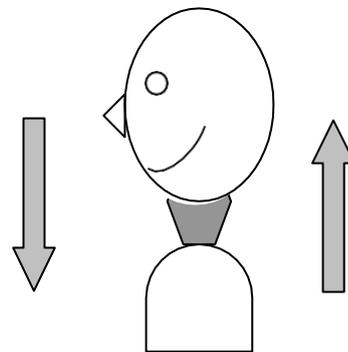
**Die rechte Hand zieht Richtung Boden, Kopf zieht ständig (in Endstellung) nach links.**



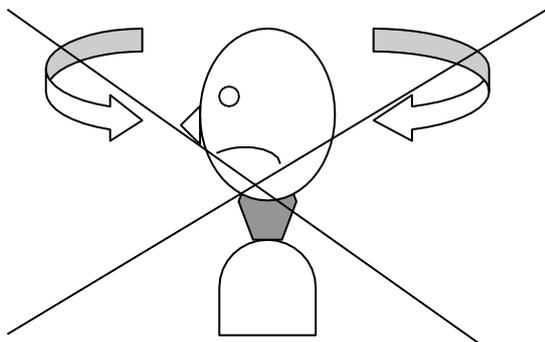
**Die linke Hand zieht Richtung Boden, Kopf zieht ständig (in Endstellung) nach rechts.**



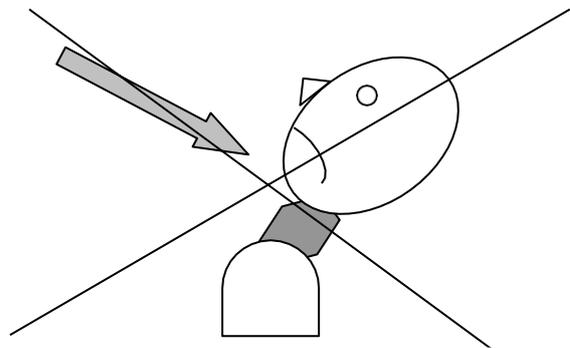
**Kopf auf die Brust! Langsame Dehndrehung nach links und rechts bis zur Endstellung.**



**„Doppelkinn und langer Nacken“ - „Schultern runter!“**



**Kein Kopfkreisen nach hinten!**



**Keine Übungen in Rückneigung z.B. Haare waschen beim Friseur**

**Viel Erfolg bei Ihrem Halswirbelsäulen-Training und gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Physioteam der Celenus Klinik Carolabad!**

Schneller Erfolg stellt sich durch eine tägliche Routine ein.

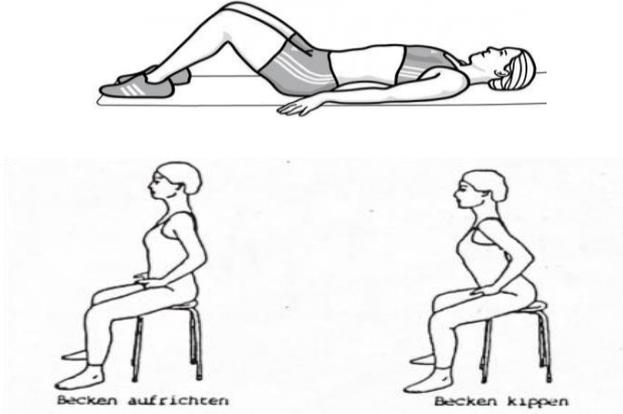
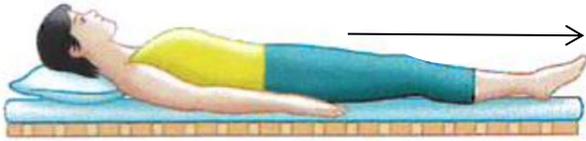
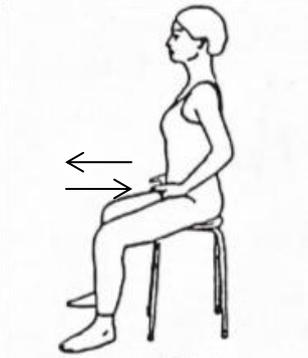
## **„10 goldene Regeln“ für Patienten mit HWS - Beschwerden**

1. Machen Sie beim Lesen, Handarbeiten, TV schauen, Autofahren öfter eine Lockerungspause!
2. Halten Sie bei Ihren täglichen Verrichtungen (z. B. Schreibtischarbeit + siehe Punkt 1) ein kurzes Kinn!
3. Keine abrupten Drehbewegungen des Kopfes → Drehen Sie besser mit dem ganzen Körper!
4. Zugluft nicht an den unbedeckten Hals lassen → Tragen Sie besser Schals und Kragen!
5. Benutzen Sie beim Liegen ein kleines Kopfkissen; liegen Sie nicht in Bauchlage!
6. Nehmen Sie beim Laufen das Kinn nach unten und stellen Sie beim Radfahren den Lenker hoch!
7. Arbeiten Sie nicht „Über-Kopf-Höhe“ → Nehmen Sie besser eine Leiter oder Stuhl!
8. Sitzen Sie im Theater und Kino nicht in der ersten Reihe!
9. Verwenden Sie beim Trinken aus Büchsen oder Flaschen einen Trinkhalm!
10. Führen Sie täglich Halsmuskelübungen durch!

## **„10 goldene Regeln“ für Patienten mit LWS - Beschwerden**

1. Das Leben besteht aus Bewegung! Gestalten Sie Ihren Alltag so statisch wie nötig und so dynamisch wie möglich!
2. Die Grundlage für Ihre aufrechte Körperhaltung ist eine leichte Beckenkipfung nach vorn!
3. Richten Sie Ihren Brustkorb häufiger nach vorne und oben auf!
4. Strecken Sie Ihren Hinterkopf nach hinten oben!
5. Spannen Sie Ihre Schulterblätter bei Ihren Armbewegungen nach hinten unten in Richtung Kreuzbein!
6. Bewegen Sie den Rumpf innerhalb des rückengerechten Bewegungssektors!
7. Bücken Sie sich mit gespreizten Beinen!
8. Beugen Sie leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke!
9. Vermeiden Sie es, mit langen Hebeln zu arbeiten!
10. Heben und tragen Sie Lasten nah am Körper!

# Lendenwirbelsäulenmobilisation

<p><b>Becken kippen / aufrichten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Hohlkreuz“ + „Rücken rund“</li> <li>➤ in Rückenlage, Sitz oder Stand möglich</li> </ul>	
<p><b>Seitneige</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Variante I: Sitz</u> im Wechsel die Beckenkämme nach oben ziehen</li> <li>➤ <u>Variante II: Rückenlage</u> im Wechsel immer ein Bein nach unten herauschieben</li> </ul>	
<p><b>Rotation / Drehbewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rumpf stabil halten</li> <li>➤ die Knie wechselseitig, im Verlauf des Oberschenkels, ca. 10 cm nach vorn herauschieben</li> </ul>	

➔ Viele Möglichkeiten zur Kräftigung und Dehnung der Lendenwirbelsäule erleben sie bei uns hauptsächlich im Rückenfit, bei der Wassergymnastik und im Sport.

## „10 goldene Regeln“ der Rückenschule

1. Bewegen Sie sich so oft wie möglich!
2. Halten Sie den Rücken gerade und gespannt!
3. Gehen Sie beim Bücken mit geradem Rücken in die Hocke!
4. Heben Sie keine schweren Gegenstände!
5. Verteilen Sie Lasten und halten Sie diese dicht am Körper!
6. Halten Sie beim Sitzen den Rücken gerade und stützen Sie den Oberkörper ab!
7. Stehen Sie nicht mit geraden, sondern mit leicht gebeugten Beinen!
8. Ziehen Sie beim Liegen die Beine an!
9. Treiben Sie Sport: am besten Rückenschwimmen, Radfahren oder Laufen!
10. Trainieren Sie täglich Ihre Wirbelsäulenmuskulatur!

