

HWS-Heimprogramm

Aktivierung der vorderen Halsmuskulatur

- **Ausgangsstellung:** Rückenlage (keine zu weiche Unterlage), Kopf etwas unterlagern (z.B. mit Buch)
- **Übung 1:** Kinn in Gedanken Richtung Brustbein bewegen (keine Bewegung, nur Muskelspannung)
- **Übung 2:** Kinn in Gedanken Richtung Brustbein bewegen und den Kopf ein wenig von der Unterlage abheben
- **Dosierung:** 10x 10sec, 2-3x täglich



Aktivierung der hinteren Halsmuskulatur

- **Ausgangsstellung:** Rückenlage (keine zu weiche Unterlage), Kopf etwas unterlagern (z.B. mit Buch)
- **Übung 1:** Mit den Augen zur Stirn schauen (keine Bewegung, nur Muskelspannung)
- **Dosierung:** 10x 10sec, 2-3x täglich
- **Ausgangsstellung:** Bauchlage, die Stirn liegt auf dem Handrücken
- **Übung 2:** Retraktion → Nacken lang machen und den Kopf minimal von der Hand abheben
- **Dosierung:** 10x 10sec, 2-3x täglich



Vierfüßler

- **Ausgangsstellung:** Vierfüßler, gerader Rücken
- **Übung 1:** Nacken lang machen, Kopf nach hinten schieben („Doppelkinn“)
- **Übung 2:** Rotation beidseitig
- **Dosierung:** 10x 10sec und abwechselnd 5x nach links und 5x nach rechts rotieren, 2-3x täglich



Rübezahl

- **Ausgangsstellung:** Sitz, korrekte Position der Halswirbelsäule und des Rumpfes
- **Übung:** Kinn auf beiden Fäusten abstützen (Rübezahls Bart halten) und versuchen den Kopf nach hinten oben zu ziehen, es passiert nur eine minimale Bewegung
- **Dosierung:** 10x 10 sec, 2-3x täglich



Tennis-/Schaumstoffball

- **Ausgangsstellung:** Stand an Wand, Tennis-/Schaumstoffball zwischen Kopf (Hinterhaupt) und Wand einklemmen
- **Übung 1:** Hoch und runter bewegen
- **Übung 2:** Rechts und links bewegen
- **Übung 3:** Liegende Acht (Uhr-/Gegenuhrzeigersinn)
- **Dosierung:** je 10x in jede Bewegungsrichtung, 2-3x täglich



Wackeldackel

- **Ausgangsstellung:** Sitz, korrekte Position der Halswirbelsäule und des Rumpfes
- **Übung:** kleine Nickbewegungen während dem man den Kopf nach links und rechts rotiert
- **Dosierung:** abwechselnd 3x nach links und 3x nach rechts



Grüezi Frau Müller, Grüezi Frau Meier

- **Ausgangsstellung:** Sitz, korrekte Position der Halswirbelsäule und des Rumpfes
- **Übung:** Rotation nach links/rechts, kleine Nickbewegungen in der Endposition
- **Dosierung:** 10x Nicken Rotation links, 10x Nicken Rotation rechts



Nein Fifi

- **Ausgangsstellung:** Sitz, korrekte Position der Halswirbelsäule und des Rumpfes
- **Übung:** Kopf und Blick nach vorne unten, kleine Rotationsbewegungen nach links und rechts
- **Dosierung:** abwechselnd 10x nach links und 10x nach rechts



Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

- **Ausgangsstellung:** Sitz, korrekte Position der Halswirbelsäule und des Rumpfes
- **Übung:** Mit der Hand unten an Stuhlkante fassen, Kopf zur Seite neigen, in diejenige Position welche am meisten „zieht“ (mit Kinn Dehnstellung variieren)
- **Dosierung:** Endposition 30sec halten, 1x links und 1x rechts, mehrmals täglich bis stündlich



Kontrollieren bei jeder Übung:

- Schultern entspannt
- Luft nicht anhalten
- Oberflächliche Halsmuskulatur nicht dominant angespannt