



Physiotherapie

Steiermärkische Krankenhäuser Ges. m. b. H.

Übungsprogramm für Patienten mit Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule

(nach Grundlagen der Konzepte von FBL und McKenzie)

„hubfreie Mobilisation HWS/BWS“

AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage. Der Kopf liegt bequem auf einem Polster, der Nacken ist unterlagert. (Schultern nicht)
Die Beine sind gestreckt.

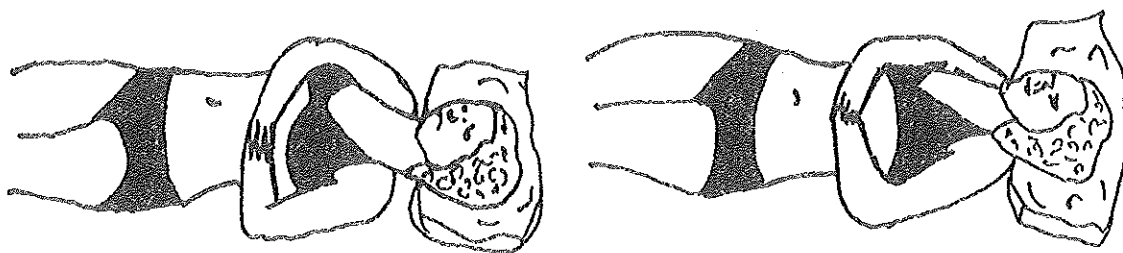
AUSFÜHRUNG:

Verschieben Sie Ihren Brustkorb abwechselnd ein wenig nach rechts und links. Beim Verschieben nach rechts bewegt sich die rechte Hand ein wenig kopfwärts und die linke Hand ein wenig fußwärts. Beim Verschieben nach links bewegt sich die linke Hand ein wenig kopfwärts und die rechte Hand ein wenig fußwärts.

Der Kopf und das Becken sollen dabei ruhig liegen bleiben. Führen Sie die kleinen Hin- und Herbewegungen ohne Anstrengung und in flottem Tempo durch.

DAUER:

2 – 3 Minuten



„Retraktion HWS“

AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage ohne Polster unter dem Kopf

AUSFÜHRUNG:

Ziehen Sie das Kinn ein wenig Richtung Hals. Dabei wird der Nacken lang. Den Hinterkopf am Polster liegen lassen.

DAUER:

Die Spannung ca. 10 Sekunden halten und die Übung etwa 10 mal wiederholen.
Gemächliches Tempo.

„hubfreie Mobilisation HWS/BWS“

AUSGANGSSTELLUNG:

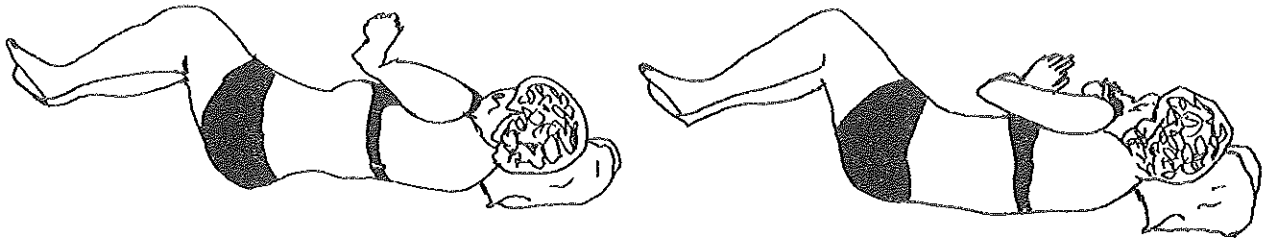
Seitenlage auf der rechten Seite. Der Kopf liegt auf einem Polster, der Nacken ist gut unterstützt. Der Kopf, der Brustkorb und das Becken sind übereinander eingeordnet, wie ein liegendes Türmchen. Die Knie- und Hüftgelenke sind bequem gebeugt.

AUSFÜHRUNG:

Legen Sie den Mittelfinger Ihrer linken Hand auf Ihr Halsgrübchen und bewegen Sie diesen Punkt Richtung Kinn und weg vom Kinn. Der Kopf darf dabei nicht anfangen zu nicken und das Becken soll ruhig bleiben. Führen Sie die kleinen Vor- und Rückwärtsbewegungen ohne Anstrengung und in flottem Tempo durch

DAUER:

2 – 3 Minuten. Dann wechseln Sie die Seite.



„Retraktion HWS“

AUSGANGSSTELLUNG:

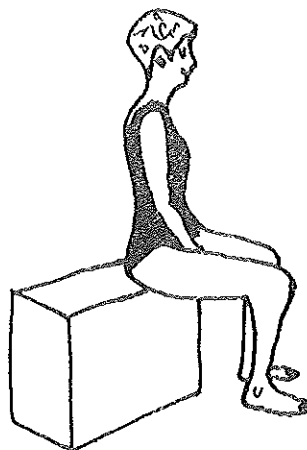
Aufrechter Sitz auf einem Hocker über die Ecke. Die Beine sind leicht gegrätscht, die Füße stehen unter den Knien, die Fußspitzen schauen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel. Das Becken, der Brustkorb und der Kopf sind übereinander eingeordnet wie ein Türmchen.

AUSFÜHRUNG:

Schieben Sie den Kopf leicht nach hinten, dabei soll sich das Kinn ein wenig zur Brust bewegen.

DAUER:

Die Spannung ca. 10 Sekunden halten und die Übung etwa 10 mal wiederholen.



„hubfreie Mobilisation HWS/BWS“

AUSGANGSSTELLUNG:

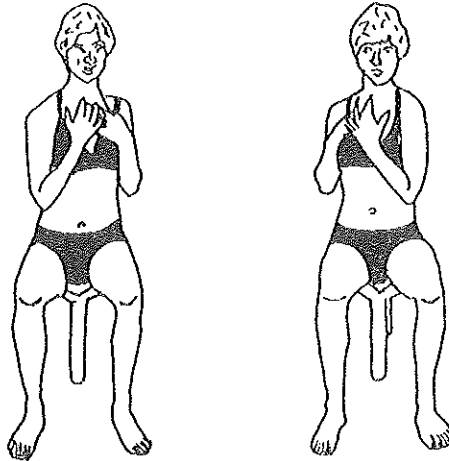
Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie oben beschrieben. Die Hände liegen am Brustbein.

AUSFÜHRUNG:

Drehen Sie Ihren Brustkorb unter dem Kopf und über dem Becken leicht hin und her. Der Kopf, das Becken und die Beine sollen dabei ruhig bleiben. Das Tempo ist zügig, die Bewegungen sind klein und werden ohne Kraft durchgeführt.

DAUER:

2 – 3 Minuten.



„Klötzchenspiel“

AUSGANGSSTELLUNG:

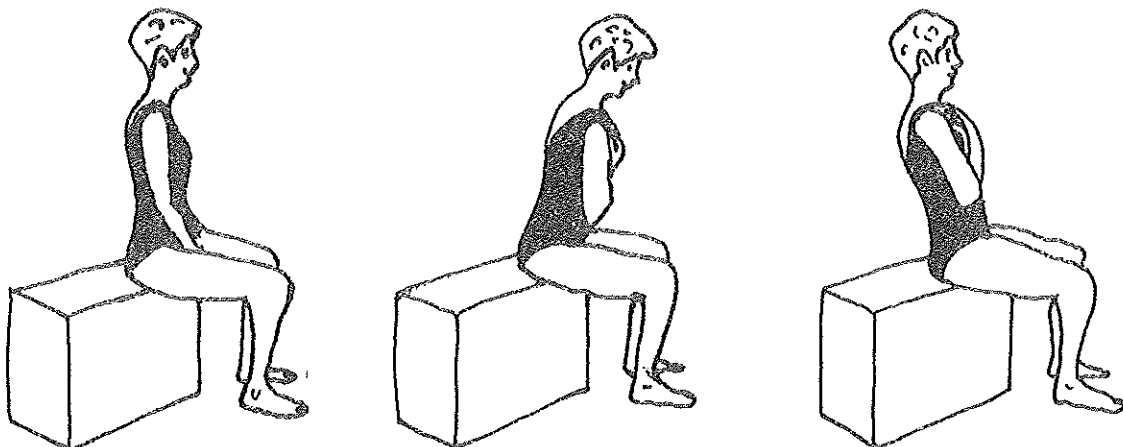
Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie oben beschrieben.

AUSFÜHRUNG:

Das in sich gefestigte Türmchen Ihres Oberkörpers beginnt hin und her zu pendeln, zuerst nach vor und dann nach hinten. Die Hin- und Herbewegung verläuft in einem für Sie angenehmen Tempo.

DAUER:

2 – 3 Minuten.



„Im Gleichgewicht“

AUSGANGSSTELLUNG:

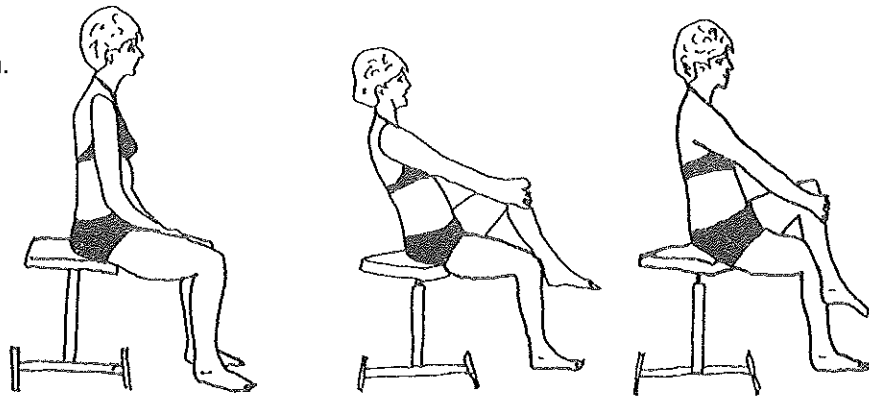
Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie oben beschrieben.

AUSFÜHRUNG:

Schlagen Sie das linke Bein locker über das rechte und legen Sie Ihre gefalteten Hände über Ihr linkes Knie. Steuern Sie jetzt mit Ihrem Kopf nach hinten bis Ihre Arme ganz lang sind und Sie das Gewicht Ihres Beines in den Händen spüren. Gehen Sie mit Ihrem Kopf weiter nach hinten bis sich das linke Knie vom rechten weghebt. Der Rücken bleibt dabei ganz gerade, ist aber nach hinten geneigt. Sie können nun wie eine Waage hin- und herpendeln.

DAUER:

2 – 3 Minuten.



„Korkenzieher“

AUSGANGSSTELLUNG:

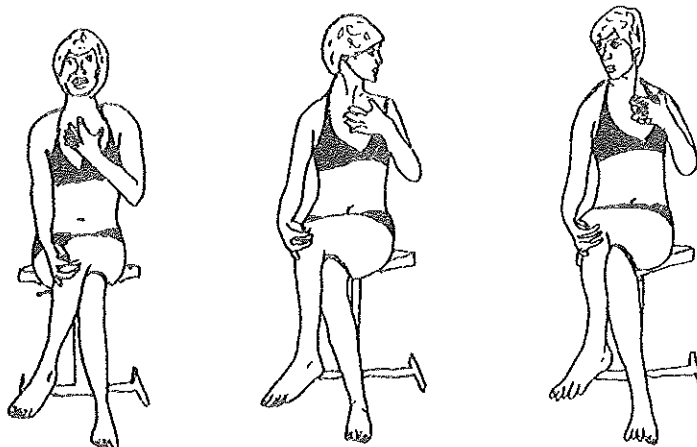
Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie oben beschrieben.

AUSFÜHRUNG:

Schlagen Sie das linke Bein über das rechte. Umgreifen Sie mit Ihrer rechten Hand das linke Knie. Die linke Hand legt sich auf Ihre Brust. Schauen Sie nun mit dem Kopf über Ihre linke Schulter und nehmen Sie diese mit nach hinten. Schauen Sie dann über die rechte Schulter, durch den Zug der rechten Hand am linken Knie wird der Brustkorb noch ein wenig nach vor gezogen. Dann lassen Sie plötzlich los, legen die rechte Hand über die linke, schauen geradeaus und drehen den Brustkorb leicht hin und her.

DAUER:

Ca. 30 Sekunden und die Übung etwa 5 mal wiederholen. Dann die Seite wechseln.



„Dickschädel“

AUSGANGSSTELLUNG:

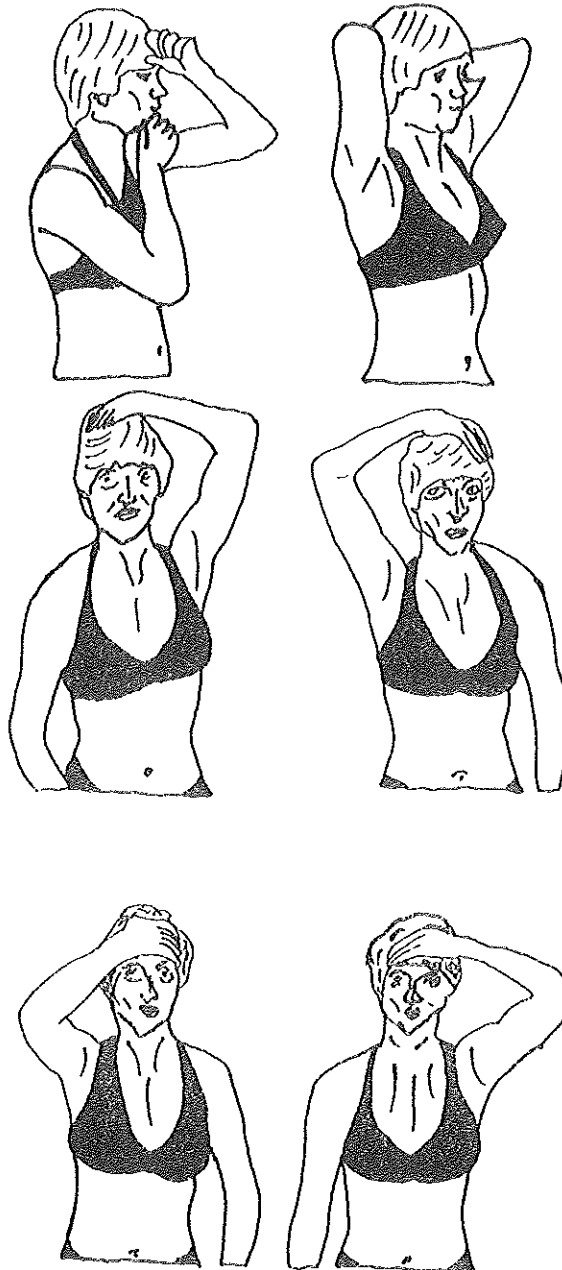
Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie oben beschrieben.

AUSFÜHRUNG:

Geben Sie mit einer Hand Widerstände am Kopf in verschiedene Richtungen – Vorne, hinten, seitlich, in die Drehung. Der Kopf muß dabei ganz ruhig bleiben.

DAUER:

Die Widerstände dauern etwa 2 Sekunden, müssen plötzlich, präzis und kräftig einsetzen und werden etwa 5 mal wiederholt. Die Pausen dauern ca. 1 Sekunde. Dann die Seite wechseln.



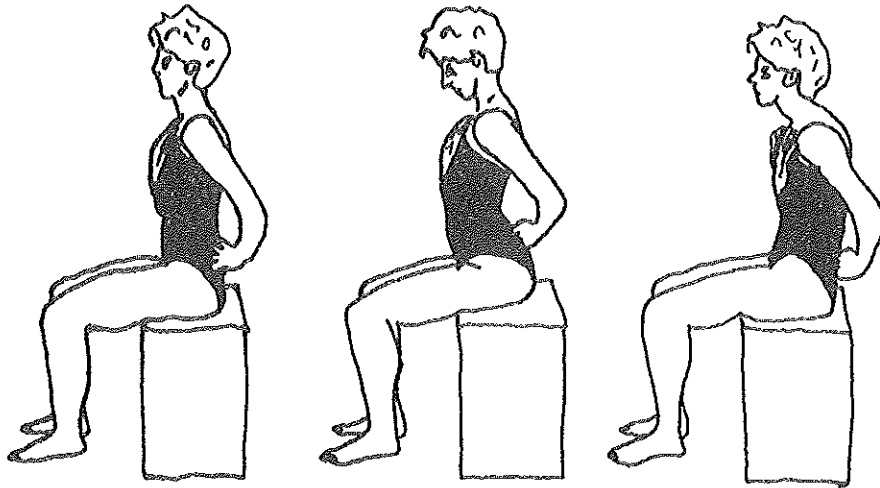
„Schlange“

AUSGANGSSTELLUNG:

Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie oben beschrieben.

AUSFÜHRUNG A:

Legen Sie eine Hand auf Ihr Brustbein und eine auf Ihre Lendenwirbelsäule. Kippen Sie das Becken nach hinten und lassen Sie die Bewegung auf die ganze Wirbelsäule weiterlaufen.

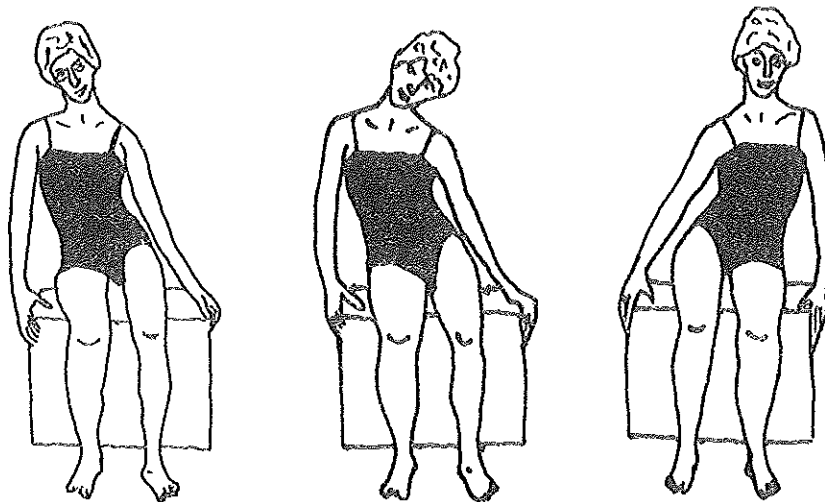


AUSFÜHRUNG B:

Legen Sie beide Hände seitlich ab. Ziehen Sie die rechte Beckenseite hoch und lassen Sie die Bewegung auf die ganze Wirbelsäule weiterlaufen. Der Rücken verformt sich seitlich. Ziehen Sie dann die linke Beckenseite hoch und lassen Sie die Bewegung wieder auf die ganze Wirbelsäule weiterlaufen. Der ganze Rücken verformt sich seitlich.

DAUER:

2 – 3 Minuten.



„Löwenübung“

AUSGANGSSTELLUNG:

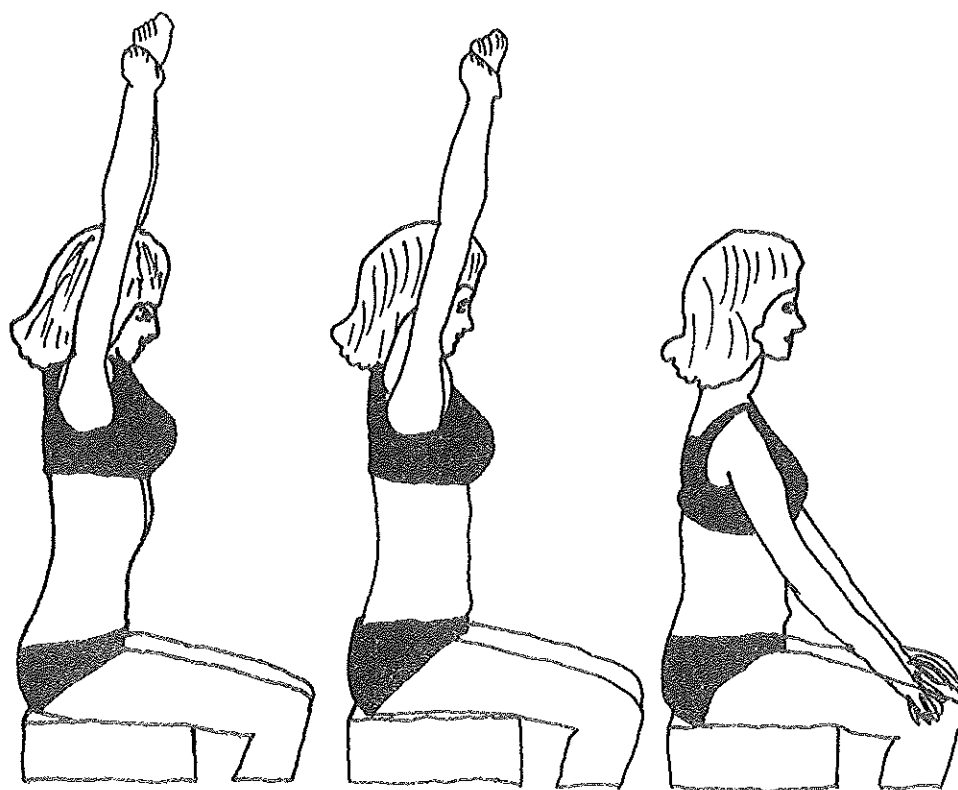
Aufrechter Sitz auf einem Hocker.

AUSFÜHRUNG:

Ihre rechte Hand faßt Ihr linkes Handgelenk und zieht den linken Arm lang. Die Hände ziehen nach oben bis sie über dem Kopf stehen und der Hals zwischen den Schultern verschwunden ist. Wenn Sie die Luft angehalten haben, lassen Sie den Atem jetzt wieder gehen. Lassen Sie auch das Kreuz los, lassen Sie den Kopf locker, schütteln Sie ihn ein wenig, nicken Sie und drehen Sie ihn hin und her. Jetzt noch den Bauch loslassen und Sie spüren wie der Atem Ihren Brustkorb ganz von selbst bewegt. Diese Atmung sollen Sie beibehalten, wenn Sie die Arme langsam wieder senken.

DAUER:

Führen Sie diese Übung langsam durch und wiederholen Sie sie etwa 5 mal.



Literaturangabe:

S. Klein – Vogelbach, Therapeutische Übungen zur funktionellen Bewegungslehre, Springer-Verlag, 2. Auflage 1986

Robert McKenzie, Die Selbstbehandlung für den Nacken, Spinal Publications Switzerland 1986

