

ÜBUNGSPROGRAMM

bei akuten Schmerzen des Nackens und der oberen Brustwirbelsäule

Dieses Programm ist nur gedacht für Frau / Herrn (nach ärztlicher Untersuchung sowie Erprobung der Übungen unter Anleitung einer Physiotherapeutin).

Reihenfolge	Ausgangsstellungen	Übungsweise	Dauer / Häufigkeit
	Rückenlage: Beine aufgestellt, Kopf + Nacken unterlagert. Hände auf oder neben dem Körper abgelegt. Den Kopf bei allen Übungen abgelegt lassen.	" Brustbeinpendel ": kleine, flotte Pendelbewegung der Brustbeinspitze nach rechts und links.	3 x 1 min
		" Anheben und Absenken ": der Bereich zwischen den Schulterblättern verstärkt und verringert den Druck gegen die Unterlage.	dazwischen Pausen
		" Nacken lang machen in Rückenlage ": Hinterkopf bleibt abgelegt, Blick: Richtung Füße, kurz halten.	3 x 5
		" Der JA-Sager ": flottes Nicken des Kopfes, Bewegung klein, weich, rhythmisch.	1 min
		" Der NEIN-Sager ": flottes Rollen des Kopfes nach links – rechts. Bewegung klein, weich, rhythmisch.	1 min
		" Achterschleifen ziehen ": die Nasenspitze zeichnet einen stehenden oder liegenden Achter.	1 min
	Seitenlage: Polster zwischen den Beinen, Kopf und Nacken unterlagert, oberer Arm am Körper oder auf Polster vor dem Körper	" Vor- und Rückbewegen des Brustkorbes ": kleine, flotte Bewegung des Brustbeins vor und zurück. Der Kopf bleibt ruhig liegen.	3 x 1 min
		" Brustkorbdreher ": obere Hand am Brustbein. Rhythmische Bewegung nach vor und zurück.	3 x 1 min
	Bauchlage: evtl. flaches Kissen unter dem Bauch. Stirn auf den übereinanderliegenden Händen	" Nacken lang machen in Bauchlage ": den Nacken lang machen, die Stirn darf sich wenig von den Händen abheben.	3 x 5
	Sitz: aufgerichtete Wirbelsäule, Füße haben guten Bodenkontakt	" Nacken lang machen im Sitzen ": Hände am Kinn, den Nacken lang machen. Den Kopf nach hinten verschieben. Die Hände unterstützen diese Bewegung. Das Kinn bewegt sich zum Halsgrübchen.	3 x 5
		" Überstrecken der HWS ": Hände stützen den Nacken. Aus der "Nacken lang" – Stellung heraus den Kopf in den Nacken legen. Den Mund leicht öffnen und die Zunge an den Gaumen legen	3 x 5

- Ihre Übungen werden nummeriert. Üben Sie Ihr Programm **selbständig 2 – 3 x täglich**
- Zwischen den Übungsteilen immer wieder Pausen machen und entspannen
- Während des Übens sollen Ihre Schmerzen allmählich abnehmen. Falls doch zunehmende bzw. ausstrahlende Beschwerden auftreten (Schmerzen im Arm oder Missempfindungen), ist die betreffende Übung wegzulassen.

Bringen Sie dieses Übungsprogramm unbedingt in die Gruppe mit!