

# Halswirbelsäule

Ihr individuelles Übungsprogramm

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

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.

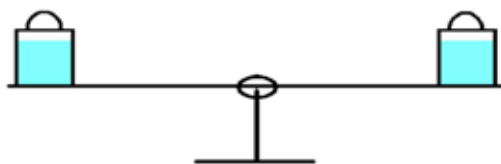
Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

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

Die Mitarbeiter der Aggertalklinik wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen

Das Team der Physiotherapie



**Belastung = Belastbarkeit**

## Inhalt

Mobilisation

Nervenmobilisation

Kräftigung

Dehnung

Sportfähigkeit

Verhaltenshinweise

Trainingshinweise

Hilfsmittel

# Sportfähigkeit

Grundsätzlich können Sie nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben. Bei der Auswahl der richtigen Sportart beachten Sie bitte:

- Sportliche Vorerfahrung
- Psychische Sportfähigkeit im Hinblick auf Ehrgeiz, Vernunft und Risikobewusstsein
- Alter und Körpergewicht

Beim Ausüben der unterschiedlichen Sportarten sind grundsätzlich Belastungsspitzen, wie ruckartige, schnelle oder springende Beanspruchungen, abrupte Bremsaktionen oder Beschleunigungsaktionen sowie Stoßbelastungen für die Wirbelsäule zu vermeiden.

## Geeignete Sportarten:

- Brustschwimmen mit geradem Rücken (Kopf unter Wasser halten)
- Rückenschwimmen
- Nordic Walking
- Joggen auf weichem Boden und mit gutem Schuhwerk
- Rudern
- Yoga, Pilates
- Wassergymnastik

## 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 ausführen. (Ja - sagen)



**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit

□

**Übung:**

1. In Rückenlage, kleine Drehbewegungen nach rechts und links machen. (Nein - Sagen)

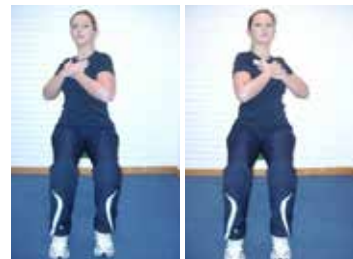
2. In Rückenlage, mit dem Kopf eine liegende acht ( $\infty$ ) nachmalen.



**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit des Übergangs der Hals- 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:** 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



## Verhaltenshinweise

- Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen, Autofahren und so weiter öfter eine Pause machen
- Keine abrupten Drehbewegungen des Kopfes machen
- Zugluft nicht an den unbedeckten Hals lassen - Schal und Kragen tragen
- Beim Gehen das Kinn runter; beim Radfahren Lenker hoch
- Haare nicht im Waschbecken waschen - besser unter der Dusche
- Mobilisationsübungen zum Ausgleich der belastenden Tätigkeiten durchführen
- Überkopfarbeiten und so weiter nach sechs Monaten
- Wärme: Dinkelkissen nach vier Wochen

### Gesunder Schlaf

- Seitenschläfer: Den Zwischenraum zwischen Kopf und Matratze mit einem Kissen auffüllen.
- Rückenschläfer: Nacken unter stützen

### Tipps für Autofahrer

- Ein Lendenkissen benutzen, dadurch bekommen Sie eine aufrechte Sitzposition
- Öfter den Kopf an die Kopfstütze anlehnen
- Auf lockere Schultern achten
- Regelmäßig aktive Bewegungspausen (Mobilisationsübungen) machen
- An der Ampel oder im Stau Übungen machen:
  - Schulterkreisen
  - Hände gegen das Lenkrad drücken
  - Becken kippen/Becken aufrichten
  - Kopf gegen die Kopfstütze drücken

### Im Beruf

- Büroarbeitsplatz individuell einrichten, zum Beispiel Bildschirmhöhe, Bürostuhl

## 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 wegdrehen.



### 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.



### Platz für Ihre Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trainingshinweise

**Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.**

Im Kernbereich M, 1.OG steht Ihnen ein Trainingsraum zur Verfügung.

Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt.

Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

### Hilfsmittel

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

### Tipps

- Verschiedene Hilfsmittel erhalten Sie leihweise vom Pflegepersonal
- Hilfsmittelberatung: Kernbereich A, 1.OG Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
- Hilfsmitteltraining erhalten Sie in der Ergotherapie im Kernbereich G, 1.OG

## Impressum

### Herausgeber:

Aggertalklinik  
Physiotherapie  
Am Sondersiefen 18  
51766 Engelskirchen

Telefon: 02263 93-0  
eMail: info@aggertalklinik.de

Stand 02/2017