



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

BIRGITTA FINKE

Bahnhofstr. 12 ➤ 86150 Augsburg

☎ 0821/5080228

Eigenübung zur Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

1. Übung für die Halsmuskulatur:

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz oder Stand

a) Ohne Rotation Kopf nach links so weit wie möglich neigen. Kinn ist dabei an den Hals herangezogen. Rechter Arm hängt seitlich neben dem Körper herunter, rechte Schulter nach hinten unten schieben. Dehnung halten. Mit dem linken Arm über den Kopf greifen und mit dem linken Zeigefinger rechts seitlich oberhalb des Ohres sich einen ganz leichten Widerstand geben, als ob man den Kopf gegen den Druck des Fingers wieder anheben wollte. Dabei den Kopf aber in der maximalen Dehnposition belassen.

10 Sec. die Spannung halten.

Spannung lösen, ohne maximalen Dehnposition aufzugeben.

3 Sec. warten. Dann vorsichtig entweder den Kopf weiter nach links neigen und/ oder rechte Schulter weiter nach unten schieben. Gegenseite genauso dehnen.

Übung so lange wiederholen bis es nicht mehr weiter geht.

b) Kopf nach links so weit wie möglich neigen. Kopf etwas nach rechts drehen, als ob man über seine Schulter schauen wolle. Kinn ist dabei an den Hals herangezogen. Rechter Arm hängt seitlich neben dem Körper herunter, rechte Schulter nach hinten unten schieben. Dehnung halten. Mit dem linken Arm über den Kopf greifen und mit dem linken Zeigefinger rechts seitlich oberhalb des Ohres sich einen ganz leichten Widerstand geben, als ob man den Kopf gegen den Druck des Fingers wieder anheben wollte. Dabei den Kopf aber in der maximalen Dehnposition belassen.

10 Sec. die Spannung halten.

Spannung lösen, ohne maximalen Dehnposition aufzugeben.

3 Sec. warten. Dann vorsichtig entweder den Kopf weiter nach links neigen und/ oder rechte Schulter weiter nach unten schieben. Gegenseite genauso dehnen.

2. Übung für die Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz oder Stand

a) Kinn auf das Brustbein nehmen. Hände auf dem Hinterkopf verschränken. Das Gewicht der Arme zieht den Kopf weiter runter. Nun ganz wenig den Kopf gegen die Hände drücken, als ob man sich wieder aufrichten wolle, aber tatsächlich in der maximalen Dehnposition verbleiben.

10 Sec. die Spannung halten. Spannung lösen, ohne maximalen Dehnposition aufzugeben.

3 Sec. warten.

Dann vorsichtig den Kopf weiter nach vorne Richtung Brustbein ziehen.

b) Kinn auf das Brustbein nehmen. Kopf nach links neigen. Rechter Arm hängt seitlich neben dem Körper herunter, rechte Schulter nach hinten unten schieben. Dehnung halten. Mit dem linken Arm über den Kopf greifen und mit dem linken Zeigefinger auf der rechten Kopfseite oberhalb aber hinter dem Ohres sich einen ganz leichten Widerstand geben, als ob man den Kopf gegen den Druck des Fingers wieder anheben wollte. Dabei den Kopf aber in der maximalen Dehnposition belassen.

10 Sec. die Spannung halten. Spannung lösen, ohne maximalen Dehnposition aufzugeben.

3 Sec. warten. Dann vorsichtig entweder den Kopf weiter nach links neigen und/ oder rechte Schulter weiter nach unten schieben.

Gegenseite genauso dehnen. Übung so lange wiederholen bis es nicht mehr weiter geht.

Ausgangsstellung: Sitzend oder stehend mit dem Rücken und Hinterhaupt an der Wand.

c) Hinterhaupt bleibt an der Wand, obwohl man das Kinn nun an den Hals auf der horizontalen Ebene heranzieht. Also ein Doppelkinn machen (Kinn an die "Binde"), ohne dass das Kinn runter zum Brustbein geht. Beide Schultern nach hinten unten ziehen. Kopf in dieser Position mit Scheitel zur Decke rausschieben.

Wenn der Ablauf gut eingeübt ist Übung im freien Stand oder Sitz machen.

Ich wünsche viel Vergnügen und viel Erfolg.

Birgitta Finke