



## Heimprogramm – HWS

**Ausgangsstellung:** Sie stellen sich hüftbreit hin, machen eine leichte Kniebeuge, spannen Bauch und Gesäßmuskulatur an, Oberkörper ist aufgerichtet, Arme, Schultergürtel locker hängen lassen

### Mobilisation für die Halswirbelsäule

- den Kopf langsam nach re und li drehen (Nein sagen)
- den Kopf nach re/li drehen, in dieser Position mit dem Kinn zur Schulter nicken (JA sagen)
- den Kopf nach vor neigen, den Kopf nach re/li drehen (Nein sagen)

wichtig: Bewegungen langsam durchführen, 10-mal pro Seite und Übung!

### Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur

**Ausgangsstellung:** sie stellen sich hüftbreit hin, machen eine leichte Kniebeuge, spannen Bauch- und Gesäßmuskulatur an, Oberkörper ist aufgerichtet, der Nacken ist langgemacht ein Doppelkinn machen

- die Hände am Hinterkopf verschränken, Kopf und Hände mit mäßiger Anspannung gegeneinander drücken
- die Hände an die Stirn legen, Kopf und Hände mit mäßiger Anspannung gegeneinander drücken
- die re Hand knapp über das re Ohr legen, Kopf und Hand mit mäßiger Anspannung gegeneinander drücken
- die li Hand knapp über das li Ohr legen, Kopf und Hand mit mäßiger Anspannung gegeneinander drücken
- mit beiden Händen eine Faust machen und diese an die Kinnspitze anlegen, Kopf und Fäuste mit mäßiger Anspannung gegeneinander drücken.

Wichtig: die Spannung ca. 5 sek. halten

### Training der Tiefenmuskulatur

Oberkörper ist aufgerichtet, der Nacken ist langgemacht ein Doppelkinn machen

- mit der Nasenspitze kleine Kreise oder 8er (stehend, liegend) zeichnen
- kleine, schnelle Nickbewegungen/Neinbewegungen



### Dehnung der Nackenmuskulatur

m.trapezius pars descendens:

Das linke Ohr zur linken Schulter neigen, die Nasenspitze ist nach vorgerichtet, mit dem gegenüberliegenden (rechten) Arm zum Boden ziehen  
2mal pro Seite, ca. 30 Sekunden die Spannung halten

m.levator scapulae:

Seitneigung links+ Nasenspitze zur linken Schulter drehen mit dem gegenüberliegenden (rechten) Arm zum Boden ziehen 2mal pro Seite, ca. 30 Sekunden die Spannung halten