

Nervenmobilisation Unterarm (Slider)



Ausgangsstellung:

① Im Stand oder im Sitz. Den Arm seitlich gestreckt leicht abspreizen. Beide Schultern sind entspannt. Aufrechte Körperhaltung.

Ausführung:

② Phase 1: Den Kopf zur anderen Seite neigen (Ohr in Richtung Schulter) und gleichzeitig die Finger zur Decke bewegen, ohne dass der Arm sich bewegt.

③ Phase 2: Den Kopf langsam zur selben Seite neigen (Ohr in Richtung Schulter) und gleichzeitig die Streckung des Ellbogens intensivieren und auch das Handgelenk und die Finger in eine maximale Streckung bringen.

Bewegungsablauf: ② & ③ mehrmals wiederholen.

Bitte beachten: Die Schulter nicht hochziehen. Den Kopf seitlich bewegen (Ohr Richtung Schulter) und nicht drehen. Aufrechte Haltung beibehalten. Der Ellbogen bleibt immer gestreckt. Der Arm bewegt sich nicht.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen