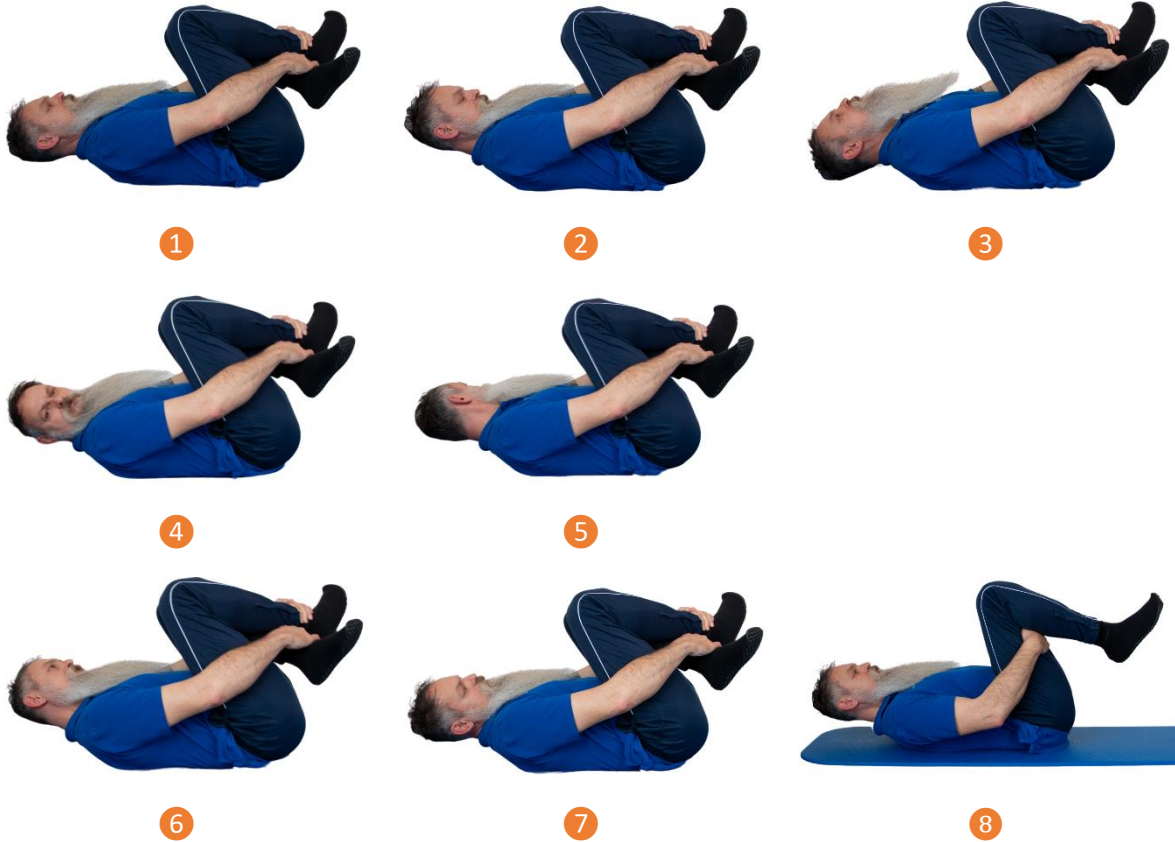


Mobilisation Halswirbelsäule: «Ja, Nein, Vielleicht»



Ausgangsstellung:

① Rückenlage, wenn möglich ohne Kopfkissen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule in neutraler Position halten (leicht vom Boden abgehoben). Die Beine/Füsse überkreuzen und mit den Händen die Füße (Knöchel) fassen.

Ausführung:

- ② & ③ «JA»-Bewegung: Kinn zur Brust führen und anschliessen Kopf in Nacken legen.
- ④ & ⑤ «NEIN»-Bewegung: Kopf nach links und nach rechts drehen
- ⑥ & ⑦ «VIELLEICHT»-Bewegung: Kopf nach links und rechts zur Seite neigen (ohne Drehung, Ohr bewegt sich in Richtung Schulter)

Bitte beachten: Der Rücken bleibt flach auf der Unterlage (nicht ins hohle Kreuz fallen). Den Kopf nicht zu weit von der Unterlage abheben.

Variante: ⑧ Können die Knöchel bzw. Füße nicht erreicht werden, dann die angewinkelten Oberschenkel umfassen und die Übung aus dieser Position ausführen.

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