

2) Finger ineinander verhaken und auseinanderziehen, halten - lösen

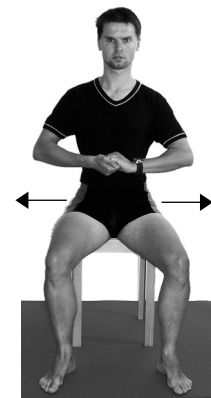


Bild 13

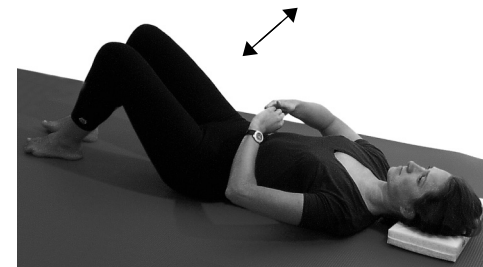


Bild 14



Bild 15

- Kopf in stabiler Mittelstellung, mit den Fingern am Kopf Kontakt aufnehmen (seitlich/vorne), halten - lösen

**nur im Sitz:**

- Schultern entspannt, Hände gefaltet auf den Kopf legen, Scheitelpunkt zur Decke schieben, halten - lösen



Bild 16

**nur in Rückenlage:**

- Kopf in die Unterlage drücken, halten - lösen
- den Nacken lang halten, den Kopf leicht machen, halten - lösen

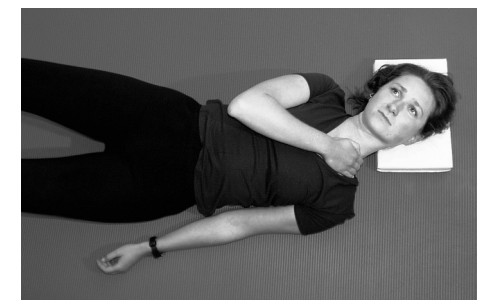


Bild 17

**Dehnung (nur in Rückenlage):**

- Kopf zur Seite neigen (keine Rotation), gegenüberliegende Hand vorsichtig Richtung Fuß schieben (Achtung: der Arm bleibt dabei locker auf der Unterlage liegen), mit der gleichseitigen Hand die gedehnte Nackenmuskulatur massieren, halten - lösen

**Rehabilitationsklinik  
Bad Salzelmen**  
Fachklinik für Orthopädie,  
Onkologie und Pneumologie  
Badepark 5  
39218 Schönebeck  
Service-Nr. 0180-3392180  
Telefon 03928 718-0  
Fax 03928 718-599  
www.wzk-portal.de  
info@rehaklinik-bad-salzelmen.de

**Viel Spaß beim Üben und Trainieren  
wünscht die physikalische Abteilung der  
Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen**

# HWS - Aufbauprogramm

## Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Bitte nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Durch das Üben sollen weder Schmerzen entstehen noch bestehende verstärkt werden!
- Tragen Sie bequeme Kleidung (möglichst keine Schuhe)!
- Die Atmung soll auch während des Übens gleichmäßig fließen!
- Möglichst immer die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
- Die jeweilige Wiederholungszahl sollte Ihrem Trainingszustand angepasst sein, jede Wiederholung soll korrekt, ohne Ausweichbewegung, ausgeführt werden. (z. B. 3 Serien à 10 Wiederholungen mit entsprechender Pausenzeit)

### Anmerkung:

- Folgende Übungen sind in stabiler Ausgangsstellung, in der Rückenlage beschrieben.  
Als Steigerung lassen sich diese Übungen auch im Sitz durchführen.

### Ausgangsstellungen:

- Rückenlage - siehe Basisprogramm Bild Nr. 9
- Sitz: - siehe Basisprogramm Bild Nr. 27

### Wichtig:

- Immer den Nacken lang machen und die Halswirbelsäule nie überstrecken

### Mobilisation:

1. Schultern nach oben, Richtung Ohren und nach unten, Richtung Becken bewegen



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

2. Schultern nach vorne und nach hinten bewegen



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8

3. Arme gestreckt Richtung Decke hochhalten (im Sitz: Arme waagrecht nach vorne ausstrecken), Handflächen zeigen zueinander,  
a) im Wechsel die Arme zur Decke schieben (im Sitz: nach vorne schieben)  
b) gleichzeitig die Arme zur Decke schieben (im Sitz: nach vorne schieben)

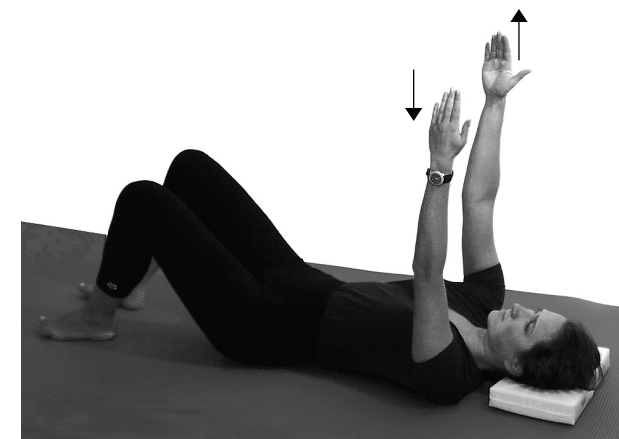


Bild 9

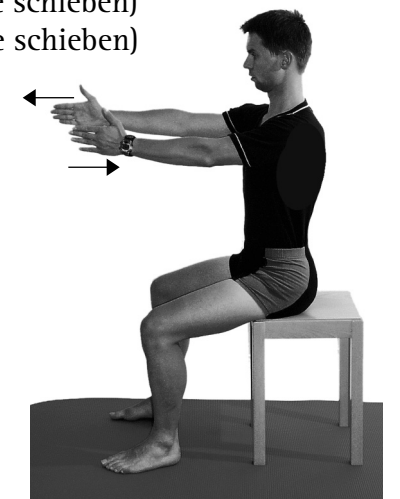


Bild 10

4. kleine Nickbewegungen mit dem Kopf ausführen
5. kleine liegende „8“ mit dem Kopf beschreiben
6. kleine Drehbewegung mit dem Kopf nach rechts und links ausführen

### Stabilisation:

1. Hände auf Bauchnabelhöhe falten, Ellbogen weg vom Körper, Schultern Richtung Becken schieben, Brustbein leicht vorschieben  
a) Handflächen gegeneinander drücken, halten - lösen

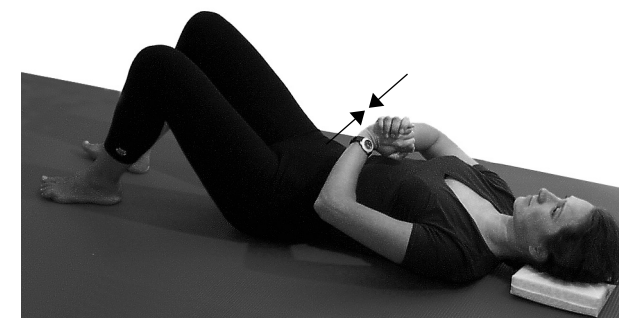


Bild 11

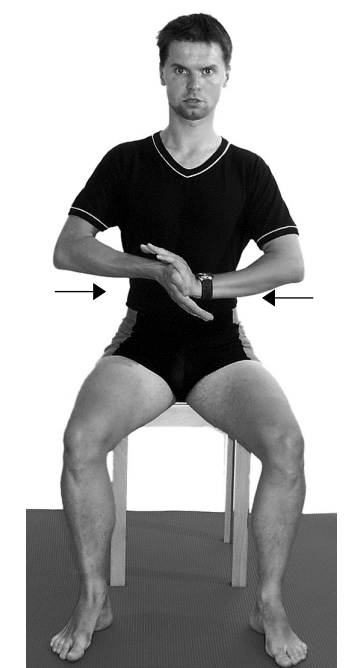


Bild 12