



# Übungen für die (Hals-)Wirbelsäule und Muskel

## 1. Eine Beweglichkeitsübung für das Gelenk zwischen Hinterhaupt und erstem Halswirbel.

Sie stehen oder sitzen aufrecht, gerader Blick nach vorne, nun drehen Sie den Kopf soweit wie schmerzfrei möglich zur Seite (nicht nach oben oder unten ausweichen!). Jetzt machen Sie ein bis zwei Nickbewegungen, so als ob Sie jemanden grüßen. Anschließend wiederholen Sie das Gleiche auf der anderen Seite.

Erwünschte Nebenwirkung: Größere Beweglichkeit und weniger Schmerzen in der Halswirbelsäule bei regelmäßiger Anwendung!



Zum leichteren Merken: „Guten Tag, Fr. Maier, Grüß Gott, Hr. Müller.“

## 2. Eine Beweglichkeitsübung für das Gelenk zwischen erstem und zweitem Halswirbel.

Sie stehen oder sitzen aufrecht, gerader Blick nach vorne, nun neigen Sie den Kopf soweit wie schmerzfrei möglich nach vorne (nicht den Brustkorb nach vorne beugen!). Jetzt drehen Sie den Kopf 5-10 mal nach links und rechts wie beim Neinsagen.

Zum leichteren Merken: „Nein, Flocki, heute gibt es keine Wurst!“



## 3. Eine Beweglichkeitsübung für die gesamte Halswirbelsäule.

Aus einer maximalen Vorneigehaltung wird der Kopf abwechselnd nach rechts oben hinten und nach links oben hinten geschwungen (Den Kopf dabei aber nicht drehen, sondern eher auf der Schulter „rollen“ lassen!).

**ACHTUNG!** Den Kopf nicht hinten herum rollen! Das ist nämlich für die Kopfdurchblutung gefährlich und sie könnten schwindelig werden.

Zum leichteren Merken: Da diese Bewegung an die Kopfbewegung eines in Gefangenschaft gehaltenen Eisbären erinnert, bezeichnen wir sie als „Das Eisbärschwingen!“



#### 4. Eine Beweglichkeitsübung für die untere Halswirbelsäule und den Übergang in die Brustwirbelsäule.

Sie halten den Kopf gerade, blicken nach vorne und beginnen nun den Kopf möglichst waagrecht nach vorne und wieder zurück zu schieben. Den Kopf nicht neigen, nicht drehen und nur den Kopf bewegen und nicht den Oberkörper.

Zum leichteren Merken: Diese Bewegung ist der Kopfbewegung eines durch die Wüste schreitenden Kamels sehr ähnlich, daher nennen wir sie einfach „Das Kamel!“



#### 5. Eine Übung zur Dehnung des Trapezmuskels.

Im Sitzen ergreifen Sie mit einer Hand die Sitzfläche des Sessels. Mit der anderen Hand übergreifen Sie den Kopf und legen die Handfläche auf die gegenüberliegende Schläfe. Sie drücken nun etwa 10 Sekunden lang mäßig mit dem Kopf gegen die Handfläche. Diese gibt so viel Widerstand, dass es zu keiner Bewegung kommt (isometrische Übung).

Jetzt geben Sie den Druck mit dem Kopf auf, und ziehen gleichzeitig den Kopf mit der Hand ca. 2-3 cm zur Seite.

Nach dieser Übung sollte die Verkürzung und Verspannung im Trapezmuskel und daraus resultierende Schmerzen abgenommen und die Beweglichkeit der Halswirbelsäule zugenommen haben.



#### 6. Eine Haltungsübung für den gesamten Körper.

Sie stehen aufrecht. Unter gleichzeitigem Einatmen heben Sie sich auf die Zehenballen, drücken den hinteren Teil des Kopfes nach oben und dabei werden die Handflächen nach vorne gedreht, die Finger gespreizt und die Schultern breit gemacht. Der Bauch wird eingezogen. Drei Sekunden verharren Sie in dieser Position angespannt, dann atmen Sie aus und sinken wieder in die Ausgangsposition zurück.

Damit diese Übungen auch Wirkung für Ihre Wirbelsäule bringen, wiederholen Sie diese mehrmals täglich.



Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-815, Stand: 2024