Übungen bei Halswirbelsäule-Schulter-Schulter-Arm-Syndrom

1. Haltungsschulung: Damit sich nicht Bandscheibenmaterial durch eine schlechte Haltung verschiebt, ist eine gute Wirbelsäulenhaltung unbedingt zu pflegen, d.h. Unterstützung beim Sitzen durch eine Ledenrolle (Frotteehandtuch o.ä.).

Quelle: neckexercisesforneckpain.com

2. Übungen

Generell sind die Übungen alle 2 Stunden durchzuführen mit 10 Wiederholungen. Es sollte nicht unmittelbar direkte nach dem morgendlichen aufstehen geübt werden. Die Übungen im Liegen sind nur bei sehr starken akuten Schmerz anzuwenden, ansonsten sind die Übungen im Sitzen zu empfehlen.

Schlecht

Mustergültig

Neutral

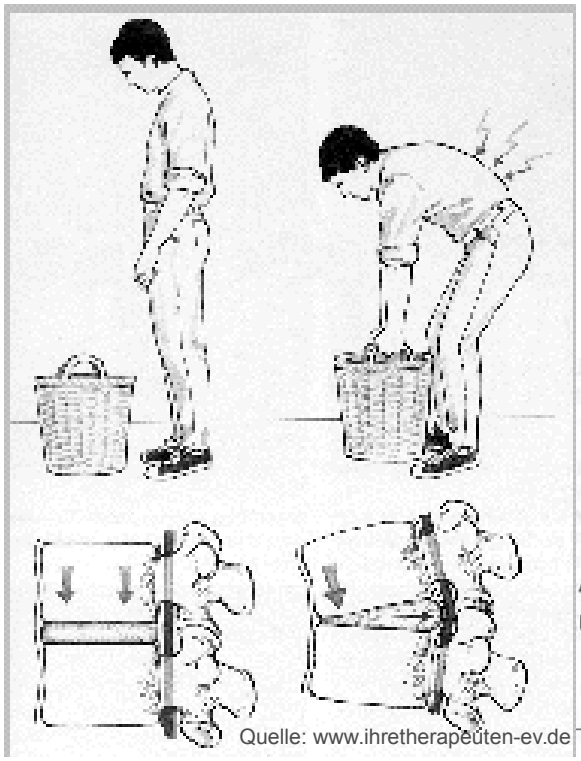
Retraktion

Neutral

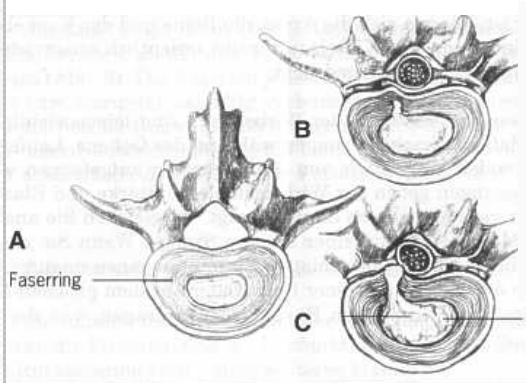
Retraktion + Extension 1

Retraktion + Extension 2

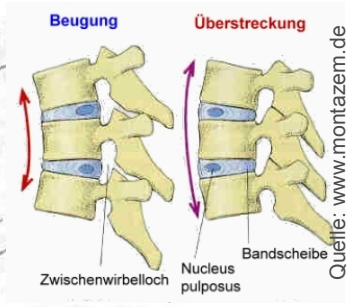
Retraktion + Extension 3



Quelle: www.ihretherapeuten-ev.de



A normale, B vorgewölbte und C vorgefallene Bandscheibe. (Nach *The Intervertebral Disc* von A.F. de Palma u. R.H. Rothman; mit freundlicher Erlaubnis der W.B. Saunders Co., Philadelphia 1970) Quelle: www.vereine.freepage.de



Quelle: www.montazem.de

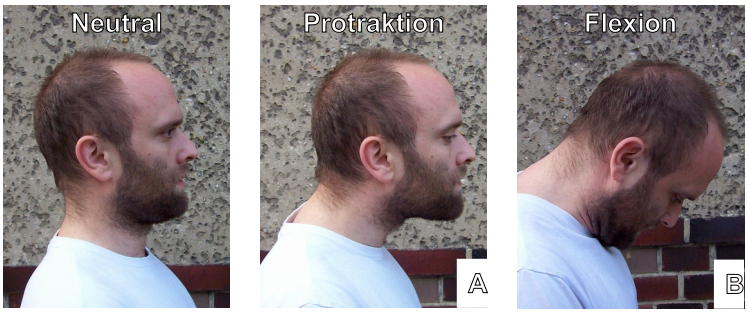
Amende107 – Praxis für Physiotherapie
Liane Woltmann-Woschée und Christian Fuchs
Amendestr. 107, 13409 Berlin
Tel. (030) 4961547 praxis**@amende107.de**

Weitere Literaturempfehlung:
Robin McKenzie, Behandle deinen Nacken selbst
Videomaterial: videos.physiolexikon.de

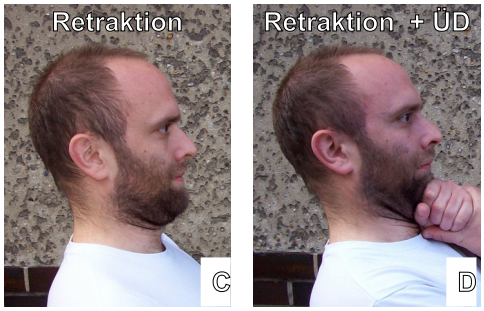
Christian Fuchs

Übungen bei Halswirbelsäule-Schulter-Schulter-Arm-Syndrom

Haltungsschulung Haltungen die nur in nächster Zeit vermieden werden sollten. Vorgeschobenes Kinn (A) und stark gebeugter Nacken (B).



1. Übung zur Nackenstreckung
Hier soll die Halswirbelsäule in eine gestreckte Position gebracht werden, um den Druck von den Bandscheiben zu nehmen. Ausgehend von der Neutralstellung wird das Kinn heranzogen (C). Dies ist dann Ausgangsstellung für alle weiteren Übungen. WICHTIG: Der Blick nach vorne gerichtet, nicht nach oben schauen (D) ist eine stärkere Variante (ÜD=Überdruck).



2. Übung zum Verschieben des Bandscheibenmaterials
Ausgehend von Position (C) wird der Kopf in den Nacken gelegt (E). Dann wird die Nase leicht nach rechts (F) und links (G) (ca. 1-2 cm) bewegt. Ziel ist das verschobene Material zurück zu schieben.

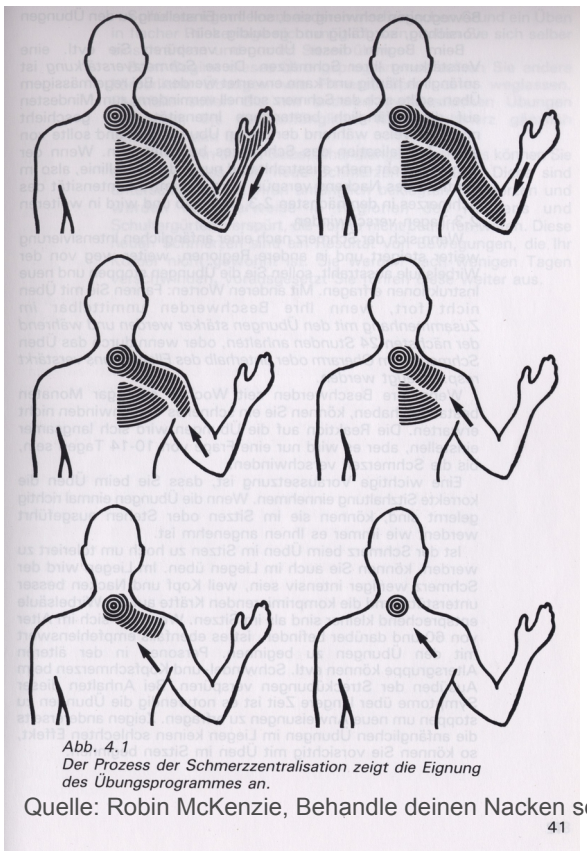


Abb. 4.1
Der Prozess der Schmerzzentralisation zeigt die Eignung des Übungsprogrammes an.
Quelle: Robin McKenzie, Behandle deinen Nacken selbst
41

3. weitere Übungen

Weitere Literaturempfehlung:
Robin McKenzie, Behandle deinen Nacken selbst
Videomaterial:
videos.physiolexikon.de

Weiteres:
Im Alltag endgradige Bewegungen vermeiden und statische Haltungen wechseln bevor der Schmerz auftritt. Nach beugenden Bewegungen anschließend die Gegenbewegung durchführen.
Beim Beugen das Kinn nicht nach vorne verschieben. Sollte irgendwelche Probleme auftreten, denn bitte melden.

Amende107 – Praxis für Physiotherapie
Liane Woltmann-Woschée und Christian Fuchs
Amendestr. 107, 13409 Berlin
Tel. (030) 4961547 praxis@**amende107.de**

CC BY NC SA
Christian Fuchs