

Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule

Ob Sie bereits Beschwerden von Seiten der Halswirbelsäule haben, oder diesen vorbeugen möchten, diese einfachen Übungen sind die beste Medizin. Kein Arzt und keine Kur können Ihnen auf Dauer helfen, sondern nur Sie selbst. Bitte üben Sie möglichst zweimal täglich, jede Übung 5 bis 15 mal in ansteigender Häufigkeit. Beim Auftreten von Schmerzen darf nicht weitergeübt werden.



Mit der einen Hand über den Kopf greifen und 6 Sekunden lang den Kopf gegen die Hand drücken. Dann lockerlassen und den Kopf in Richtung der übergreifenden Hand ziehen.



Kopf ganz nach links drehen und dort kurz nicken; dann den Kopf ganz nach rechts drehen und ebenfalls kurz nicken (als ob Sie grüßen würden).



Das Kinn ganz nach vorne strecken und dann ganz zurückziehen. Bitte achten Sie darauf, daß der Kopf gerade gehalten wird.



Handballen unter das Kinn legen und 6 Sekunden lang das Kinn dagegen drücken.



Hände auf den Hinterkopf legen und 6 Sekunden lang den Kopf gegen die Hände drücken.



Kopf ganz nach vorne beugen und dann nach links und rechts drehen (als ob Sie "Nein" sagen würden).



Hände auf die Stirn legen und 6 Sekunden lang den Kopf dagegen drücken.