

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



Ausgleichsübungen bei Nackenbeschwerden



Hände hinter dem Kopf verschränken, Brust rausstrecken, Schulterblätter zusammenschieben. Dann einen Buckel machen und die Ellenbogen vor dem Kopf zusammenführen, Schulterblätter gehen dabei auseinander.



Hand greift von oben um den Kopf und bringt vorsichtig das Ohr Richtung Schulter. Der andere Arm zeigt mit gestreckten Fingern zum Boden und leicht nach hinten.



Eine aufrechte Sitzposition einnehmen und den Kopf nach vorne schieben, dann so weit wie möglich nach hinten (Doppelkinn machen). Die Daumen dürfen gerne helfen, den Kopf nach hinten zu schieben.

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



Ausgleichsübungen bei Nackenbeschwerden



Ein Theraband greifen und mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen nach unten. Nun die Arme nach außen bringen, Ellenbogen bleiben dabei stets gestreckt.



Die Hände auf einem Tisch ablegen oder ein Geländer greifen. Nun den Kopf zwischen die durchgestreckten Arme bringen. Bauch einziehen um ein Hohlkreuz zu vermeiden.