

# Präventionsprogramm für die Halswirbelsäule

Hier wird eine Aufstellung von **Stretching- und Kräftigungsübungen** zusammengestellt mit dem **Ziel, Verletzungen und muskuläre Dysbalancen vorzubeugen.**

Die Übungen sind einfach in der Durchführung, jedoch bei Schmerzen oder Vorerkrankungen sollten Sie sich von einem **Sportarzt oder einem erfahrenen Therapeuten** vorher untersuchen lassen. Legen Sie dabei einfach die Unterlagen zwecks genauere Beurteilung vor.

Hiermit bedanke ich für die gute Zusammenarbeit mit Frau Ildikó Fleischhacker ( Fitness Trainerin ) und Ádám Szalma ( Sportphysiotherapeut ) für exakte Darstellung der Übungen.



Quelle: Auszug aus Lenhart/Seibert Funktionelles Bewegungstraining 6te. Auflage 2001

## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** unteren Anteil der Rückenstreckmuskulatur (LWS-Bereich)

**Durchführung:** Bauchlage auf einem flachen Tisch oder Stuhl, Fußrücken haben Bodenkontakt, Becken liegt nicht auf. Evtl. ein zusammengerolltes Handtuch unterlegen. Jetzt die Rückenmuskeln anspannen und Knie Richtung Boden absinken lassen, bis Dehnungsgefühl einsetzt.

**Fehlerquellen:** Gesamter Unterschenkel liegt auf dem Boden auf, oder Rückenmuskulatur wird angespannt und dadurch kein Dehnungseffekt.

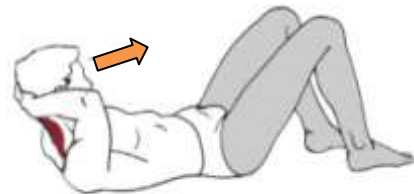


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Nackenmuskulatur

**Durchführung:** Rückenlage, Beine angestellt und Hände hinter dem Kopf gefaltet. Kopf anheben und mit den Händen nach oben und vorn ziehen, bis Dehnungsgefühl eintritt.

**Fehlerquellen:** zu starker bzw. ruckartiger Zug am Kopf; Vorsicht bei Halswirbelsäulenbeschwerden.

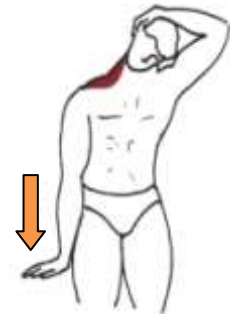


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** seitliche Nackenmuskulatur

**Durchführung:** Schulterbreiter Stand, Kopf zur Seite legen und mit der Hand in der Endposition halten. Die andere Hand des locker herunterhängenden Armes wird langsam Richtung Boden gedrückt, um die Dehnung zu verstärken.

**Fehlerquellen:** zu starker bzw. ruckartigere Zug am Kopf, Ausweichbewegung durch Kopfdrehung; Vorsicht bei Halswirbelsäulenbeschwerden.



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** großen Brustmuskel, zweiköpfigen Armbeuger, vorderen Deltamuskel

**Durchführung:** Gebeugten Arm auf Schulterhöhe hinter dem Türstock ablegen, Kopf und Oberkörper in die Gegenrichtung drehen und dabei die Schulter etwas nach vorn beugen.



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** großen Brustmuskel, breiten Rückenmuskel und einige Muskel mit Auswirkung auf das Ellbogen- und Schultergelenk.

**Durchführung:** Zwischen eine Tür stellen, ein Arm in Hochhalteposition hinter dem Türstock, den anderen Arm in Tiefhalteposition vor dem Türstock. Oberkörper so weit nach vorn neigen, bis Dehnungsgefühl eintritt, dabei Gesäß und Bauchmuskulatur anspannen.

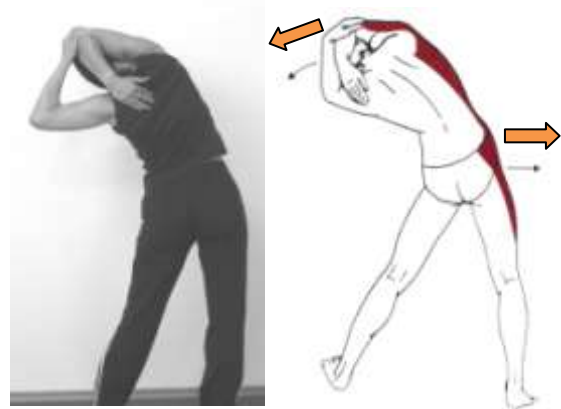


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** dreiköpfigen Armstrecker, breiten Rückenmuskel, schräge Bauch- und Lendenmuskulatur sowie Abduktoren

**Durchführung:** Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellbogen beugen. Mit der anderen Hand Oberarm umfassen und in Richtung Körpermitte ziehen, dabei Oberkörper weit zur Seite neigen und Hüfte in die Gegenrichtung drücken.

**Fehlerquellen:** Abknicken des Oberkörpers nach vorn



## Kräftigungs-Übung

**Rumpfbeugen, Beine auf Pezziball abgelegt**

**Muskelbeteiligung:** gerader Bauchmuskel, innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

**Durchführung:** Rückenlage, Knie und Hüftgelenke rechtwinklig gebeugt, Hände verschränkt und Arme nach oben gestreckt. Unterschenkel liegen auf dem Pezziball. Oberkörper langsam aufreichten und Kopf dabei gerade halten.



## Kräftigungs-Übung

### Rumpfaufrichten mit Pezziball

**Muskelbeteiligung:** Rückensteckmuskulatur, Gesäßmuskulatur und ischiokrurale Muskulatur

**Durchführung:** Kniestand, Oberkörper auf einen Pezziball abgelegt, Hände umfassen sich hinter dem Rücken. Langsam den Oberkörper aufrichten, ohne in die Hohlkreuzlage zu gehen und wieder in die Ausgangslage absenken.



## Kräftigungs-Übung

### Arme auseinander führen mit Therapieband

**Muskelbeteiligung:** hinterer Anteil des Deltamuskels, mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, dreiköpfiger

**Armstrecker**

**Durchführung:** Beine in Grätsch- oder Schrittstellung, beide Hände halten die Enden des an der Sprossenwand oder Türklinke befestigten Therapiebandes. Arme befinden sich nach vorn gestreckt auf Schulterhöhe.

Arme langsam nach außen führen bis die Arme und der hintere Schultergürtel eine Linie bilden. In der Endphase die Schulterblätter aneinander annähern und wieder in die Ausgangsposition zurückgehen.

Um eine mögliche Hohlkreuzlage zu vermeiden, sollte während der gesamten Bewegung die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt bleiben.

