



Therapeutische Übungen für die Halswirbelsäule

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

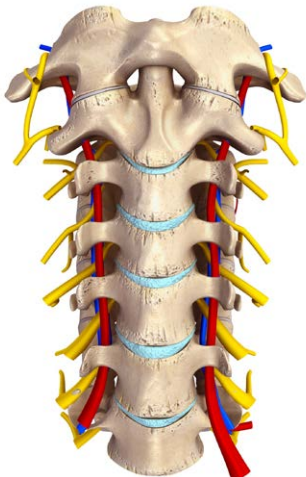
Ein*e Physiotherapeut*in unseres Teams wird mit Ihnen die Übungen durchführen. Die Übungen haben den Zweck, Verspannungen zu lockern, Muskeln zu dehnen und zu kräftigen. Infolge wird die Durchblutung gesteigert.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen die erlernten Übungen gut in Erinnerung zu behalten. Sie sind einfach und ohne fremde Hilfe jederzeit durchführbar.

Viel Freude mit dem Übungsprogramm!

Anatomie

Die Halswirbelsäule besteht aus **7 Wirbeln** mit den dazugehörigen Bändern, Muskeln und Gelenken. Zwischen den Wirbelkörpern liegen die **Bandscheiben (hellblau)**.



Im Wirbelkanal verläuft das **Rückenmark**, woraus die **Nerven** links und rechts der Wirbelsäule austreten (gelb). Diese Nerven versorgen die Schultern, Arme und Hände **motorisch (=Bewegung)** und **sensibel (=Empfinden)**.

Durch einseitige oder falsche Belastung/Haltung kann es zur Abnützung der Gelenke oder Bandscheiben kommen. Wird dadurch ein Nerv eingeeengt, so können ausstrahlende Schmerzen in den Armen und Fingern auftreten. Es kann auch ein Taubheitsgefühl oder Kribbeln ausgelöst werden.

Bei **Schwindel** oder **Tinnitus** sind häufig Beschwerden in der Halswirbelsäule oder Verspannungen der Nackenmuskulatur festzustellen. Durch Übungen können Sie die Nackenbeschwerden lindern und dadurch den Schwindel bzw. Tinnitus positiv beeinflussen.

Richtlinien für die Durchführung der Übungen:



- ▶ Üben Sie, wenn möglich, **täglich**.
- ▶ Bauen Sie das Übungsprogramm in Ihren Alltag ein.
- ▶ Beginnen und beenden Sie ihr Training mit den lockernden, leichteren Übungen.
- ▶ Typische Symptome wie Schmerz oder Sensibilitätsstörungen müssen während des Übens vermieden werden.
- ▶ Achten Sie beim Üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- ▶ Halten Sie die Muskelspannung **3–5 Sekunden** (2-3 Atemzüge) lang.
- ▶ Empfehlenswert sind 10–15 Wiederholungen.

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich auf einen Sessel, der so hoch ist, dass Ihr Becken höher positioniert ist als Ihre Knie. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände seitlich an das Becken. Kippen Sie das Becken abwechselnd nach vorne (Hohlkreuz) und hinten (Rundrücken).

Werden Sie mit den Bewegungen immer kleiner, bis Sie in einer Mittelstellung gut aufgerichtet bleiben.

Jetzt legen Sie Ihre Hände auf den Schoß, heben Ihr Brustbein etwas an und lassen die Schultern locker.



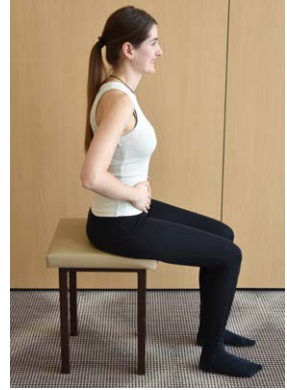
Übungen

Tiefe Bauchatmung

Hände flächig auf den Bauch legen und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt?

Tipp: Wenden Sie die tiefe Bauchatmung für eine bewusste Entspannungseinheit im Alltag an.

Ein Faktor für Ihre Nackenprobleme könnte Stress sein, sowohl im Beruf wie auch im Alltag. Um den Stresspegel Ihres Körpers zu senken, können Sie regelmäßig Atemübungen durchführen – sie wirken beruhigend und ausgleichend. Durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme wird der Stoffwechsel angeregt, durch die Entspannung erweitern sich die Gefäße. Infolge entspannen sich Ihre Muskeln und Ihr ganzer Schultergürtelbereich. Führen Sie dazu die tiefe Bauchatmung in Rückenlage aus.



Die Beine sind aufgestellt oder gemütlich auf einem Sessel abgelegt. Die Hände liegen mit einem kleinen Gewicht (z.B. Buch oder Wärmeflasche) auf dem Bauch. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus. Versuchen Sie das Gewicht bei der Einatmung zu heben und bei der Ausatmung sollte sich das Gewicht automatisch senken. Sie lernen so, die

Bewegung des Zwerchfells zu erspüren. Lassen Sie nach und nach Ihre Atemzüge tiefer und länger werden, ohne dabei den Brustkorb mit einzubeziehen – die Bewegung bleibt auf den Bauch beschränkt. Zwischen den Atemzügen zeigt Ihnen der Körper eine Pause auf – nehmen Sie diese wahr.

Schultern kreisen

Beide Schultern nach hinten kreisen. Dabei besonders die Bewegung nach hinten und unten betonen. Die Hände bleiben locker auf dem Schoß liegen.

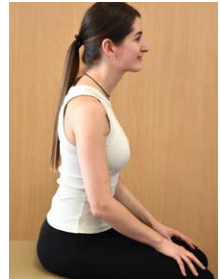
Shrugs

Beide Schultern in Richtung Ohren hochziehen und anschließend langsam in einer gleichmäßigen Bewegung wieder senken.



Doppelkinn

Kinn langsam und kontrolliert nach vorne schieben, der Blick bleibt dabei gerade nach vorne gerichtet. Anschließend das Kinn zurückbewegen in Richtung der Halswirbelsäule, sodass sich ein Doppelkinn bildet. Alternativ auch in Rückenlage oder an der Wand angelehnt durchführen.

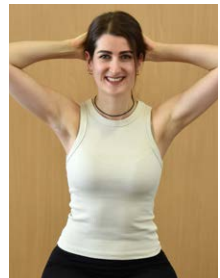


„Dickschädel“

Eine Hand seitlich an die Schläfe legen und einen leichten Widerstand gegen den Kopf erzeugen. Der Kopf bleibt dabei in der gleichen Position, es findet lediglich ein Spannungsaufbau statt. Spannung für zwei bis drei Atemzüge halten und danach die Seite wechseln.



Der Spannungsaufbau kann an unterschiedlichen Stellen des Kopfes ausgeführt werden: Stirn, Hinterkopf, Faust unter Kinn, Wange.



Übungen

Rotation der Halswirbelsäule

Variante 1:

Der Kopf wird im Wechsel nach links und rechts gedreht, während mit den Augen ein Punkt fixiert wird, sodass sich diese nicht mitbewegen.

Variante 2:

Den Kopf und die Augen, soweit es möglich ist, gleichzeitig nach links und rechts drehen.



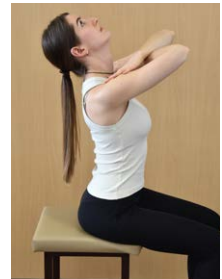
Rotation der Brustwirbelsäule

Die Hände vor der Brust überkreuzen und kleine Drehbewegungen des Oberkörpers machen. Der Kopf und das Becken sollen ganz ruhig bleiben. Kleine, lockernde Bewegungen ausführen.



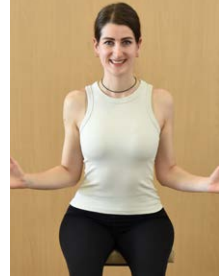
Beugen und strecken

Den Kopf Richtung Brustbein ziehen und den Oberkörper Wirbel für Wirbel rund machen (Stirn Richtung Schambein). Im Anschluss Wirbel für Wirbel aufrichten und den Kopf langsam in den Nacken fallen lassen. Der Mund bleibt dabei leicht geöffnet.



Kräftigung Schultergürtel

Die Ellbogen abwinkeln und die Hände voneinander wegdrehen. Dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen. Anschließend die Hände wieder zusammenführen. Während der Bewegung sollen die Ellbogen am Oberkörper anliegend bleiben.



Steigerung:

Ein Theraband in beide Hände nehmen und den Vorgang wiederholen. Das Theraband soll die Spannung während der gesamten Übung nicht verlieren.



Dehnung Schultergürtel

Die Hände liegen locker am Schoß, während das rechte Ohr sanft zur rechten Schulter bewegt wird (Seitneigung der Halswirbelsäule). Spüren Sie den Zug im Nacken auf der linken Seite? Die Position für zwei bis drei Atemzüge halten. Darauf achten, dass die Schultern unten bleiben.

Den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.



Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
T: +43 7752 602-2001



**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-0
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. ·
T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich & Layout:** BHS Ried | **Druck:** druck.at |
Erscheinungsdatum: Jänner 2026