

Dehnungs-, Mobilisationsübungen der HWS und BWS

THOMAS SCHMID
PHYSIOTHERAPIEPRAXIS
AKTIV



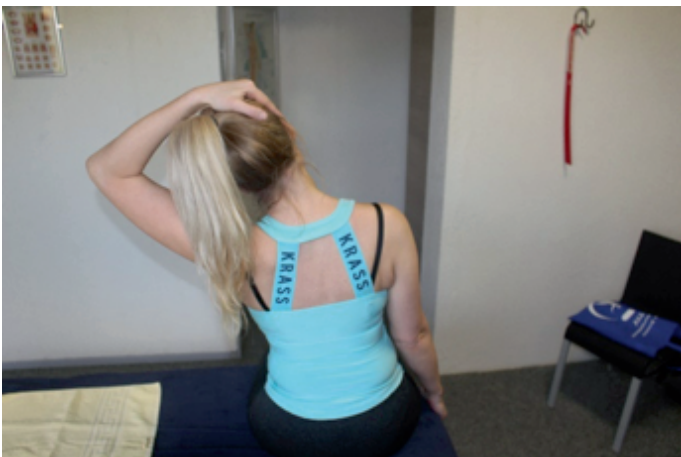
1. Handtuchrolle

- Handtuch aufrollen, die Handtuchrolle in Rückenlage längs zwischen die Schulterblätter legen. Jetzt entspannt auf die Rolle legen und Wärme Applikation im Brustbereich anlegen! Und 15 Min liegenbleiben.



2. Nackendehnung

- Patient sitzt auf Stuhl, mit der linken Hand halten Sie sich am Sitz fest. Den Oberkörper nach rechts fallen lassen bis Zug im Nacken zu spüren ist. Mit der rechten Hand über den Kopf greifen und nach rechts ziehen um die Dehnung zu verstärken!
- ✗ 10 x 10 Sekunden halten
- ✗ Die andere Seite wiederholen



3. Rotationsmobilisation

- Patient sitzt auf Stuhl, die Brust wird nach vorne gestreckt (Karnevalsorden nach vorne strecken) die Hände auf den Schultern gekreuzt. Jetzt kleine ruckartige Rotationsbewegungen bis zur maximalen Linksdrehung, wieder zurück zur Mitte und zur maximalen Rechtsdrehung.
✗ 5 x für 45 Sekunden



4. Dehnung der Brustmuskulatur

- Patient steht am Türrahmen, rechter Arm ist in 90 °C angewinkelt und den Türrahmen als Fixpunkt benutzen, rechtes Bein in Schrittstellung nach vorne stellen. Linker Oberkörper nach links rotieren!
✗ Dehnung 30 Sekunden halten
✗ Seite wechseln

