

## Nackenprogramm für zwischendurch mit der Physiotherapeutin Melanie Hempel

Dieses Übungsprogramm eignet sich besonders, um den Nacken zu dehnen. Das kurze Programm lässt sich gut in den Alltag integrieren. Es ist darauf ausgerichtet, eine gleichbleibende Haltungen zu unterbrechen und Hals- und Nacken-Verspannungen vorzubeugen. Viel Spaß!

Rheumafit



### Halsrotation

Die Hände übers Kreuz auf dem Brustbein platzieren und den Kopf abwechselnd maximal nach links und nach rechts drehen, dabei die Schultern nicht bewegen.



### Schulterkreisen mit Armen

Mit den Ellbogen größtmögliche Kreise nach rückwärts ausführen. Beim Hochheben der Ellbogen maximal einatmen.



### Einrollen

Den Kopf langsam einrollen. Ein leichtes Dehngefühl sollte spürbar sein.



### Seitliche Halsdehnung

Den Kopf maximal nach links neigen und die rechte Hand zum Boden ziehen. Die Handfläche schaut nach vorne. 30 Sekunden in der Dehnung bleiben und danach die Seite wechseln.



### Nackendehnung

Zuerst den Kopf seitlich neigen, danach den Kopf zusätzlich einrollen. Die gegenüberliegende Hand zum Boden ziehen um die Dehnung zu verstärken. Seite wechseln.



### **Einrollen**

Den Kopf langsam einrollen. Ein leichtes Dehngefühl sollte spürbar sein.



### **Seitliche Halsdehnung**

Den Kopf maximal nach links neigen und die rechte Hand zum Boden ziehen. Die Handfläche schaut nach vorne. 30 Sekunden in der Dehnung bleiben und danach die Seite wechseln.



### **Nackendehnung**

Zuerst den Kopf seitlich neigen, danach den Kopf zusätzlich einrollen. Die gegenüberliegende Hand zum Boden ziehen um die Dehnung zu verstärken. Seite wechseln.



### **Nackenrotation**

Um den Nacken zu mobilisieren, abwechselnd mit dem Kopf nach links, dann harmonisch nach unten und weiter nach rechts schauen. Danach die gleiche Bewegung zurück machen.

Zeit. 10 Minuten

Wiederholungen je Übung: 5-10 mal

Utensilien: Hocker oder Stuhl

**Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.**

Bilder und Texte: **Rheumafit**