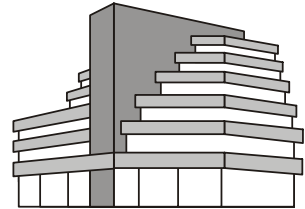


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

HWS Selbst-Mobilisation

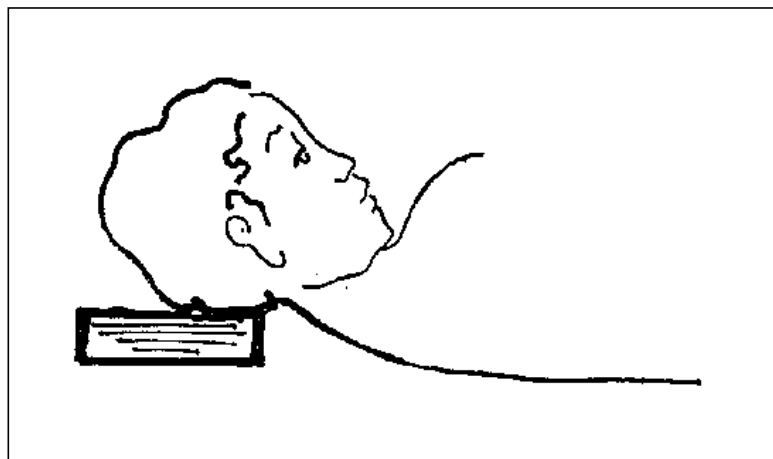
= eigene Übungen zur schmerzfreien Beweglichkeit der Halswirbelsäule

1. Mobilisation der oberen HWS bei Nacken-Kopf-Schmerz

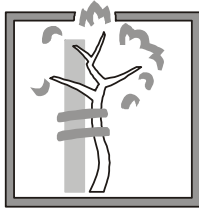
In Rückenlage mit einem Buch (ca. 3-5cm dick) unter dem Hinterkopf möglichst weit in Nickposition gehen.

Jetzt hochschauen und gleichzeitig langsam einatmen (Nickposition beibehalten), anschließend „unter das Kinn“ schauen und langsam ausatmen (Kopf immer in Nickposition belassen).

Die Übung 5-mal wiederholen, etwa 1 Woche 2-mal täglich, dann nur noch bei Bedarf.



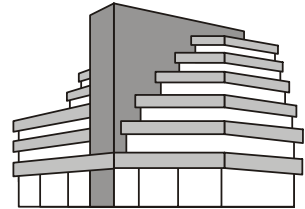
.....keine Übung darf Schmerzen bereiten.....keine Übung darf Schmerzen bereiten.....



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



2. Allgemeine Mobilisation der gesamten Wirbelsäule **(Metamergymnastik nach ARLEN)**

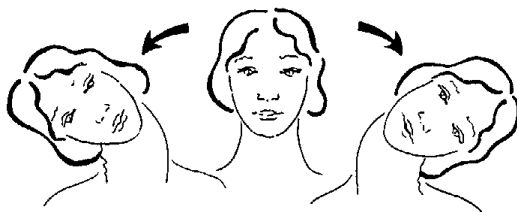
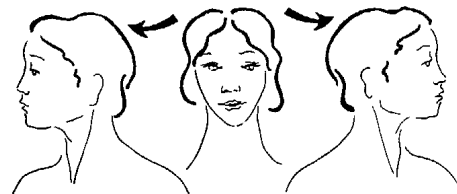
Im Sitzen in die aufgezeichneten Richtungen bewegen. Jede Bewegungsrichtung ganz langsam über 1 Minute ausführen. Diese Übungen müssen sehr langsam erfolgen, schmerzfrei bis an das Ende Ihrer Bewegungsmöglichkeit.

Tipp: Augen schließen; Ihre Lieblingsmusik auflegen; Zeit für sich nehmen; versuchen, dabei an nichts zu denken.

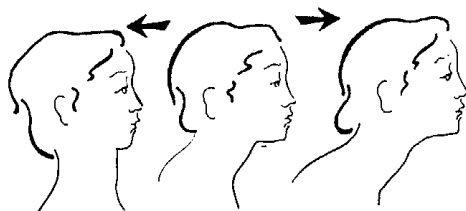
Rückneigung - Vorneigung



Rechts - Linksneigung



Rechts - Linksdrehung



**Kopf gegenüber dem Rumpf weit
nach hinten und dann nach vorne
bewegen („Schildkröte“)**

Keine Übung darf Schmerzen bereiten!

Besuchen Sie uns im Internet: www.gaertner-servatius.de

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius