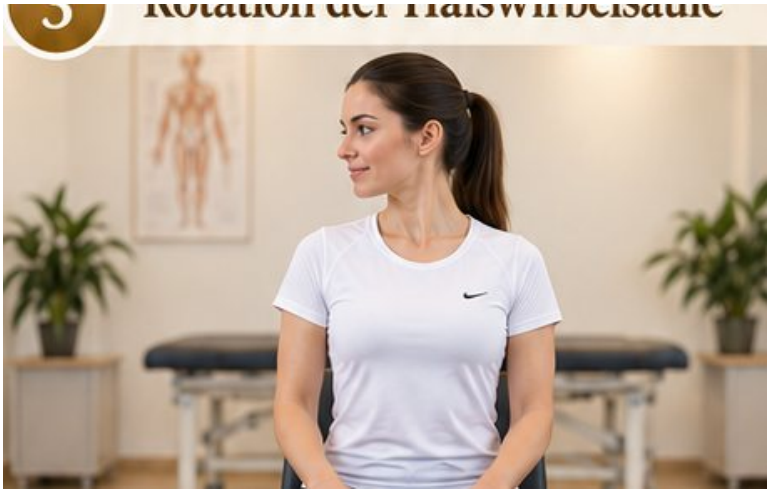
HWS: Nackenschmerz mit Ausstrahlung

Bei Zervikobrachialgie entscheidet die neurologische Untersuchung über geeignete Übungen. Dieses Blatt ist ein vorsichtiger Einstieg, keine Nerven-Dehnanleitung.



Für wen geeignet?

Nur nach ärztlicher Abklärung und ohne fortschreitende neurologische Ausfälle.

Übungen und Dosierung

01 **Entlastende Sitzposition**

Unterarme auflegen, Kiefer und Schultern lockern und ruhig weiteratmen.

Vorschlag: 1-2 Minuten

02 **Kleine Kopfbewegungen**

Kopf minimal nach rechts und links bewegen, nur wenn der Armschmerz nicht zunimmt.

Vorschlag: 3-5 je Seite

03 **Schulterblätter lösen**

Schultern senken, Schulterblätter leicht bewegen und wieder locker lassen.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen

04 **Regelmäßig aufstehen**

Kurze Geh- und Positionswechsel statt langer starrer Sitzphasen.

Vorschlag: Mehrmals täglich

Wichtige Sicherheitshinweise

Neu auftretende oder zunehmende Kraftminderung, Gangstörung, Blasen-/Darmstörung oder starke neurologische Beschwerden sofort abklären. Kein Heim-Traktionstest.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://dynamichealth.nhs.uk/help-and-advice/neck-pain/
https://www.orthoinfo.org/recovery/spine-conditioning-program/