HWS: isometrische Kräftigung

Sanfte Widerstandsübungen können die Nackenmuskulatur aktivieren, ohne den Kopf sichtbar zu bewegen.

Für wen geeignet?

Nach Untersuchung und Freigabe; nicht in akuter hochschmerzhafter Phase.

Übungen und Dosierung

01 Gegen die Stirn drücken

Eine Hand auf die Stirn legen. Kopf mit leichter Kraft gegen die Hand drücken, ohne Bewegung. Weiteratmen.

Vorschlag: 4-5-mal je 3-5 Sekunden

02 Seitlicher Halt

Hand an die Schläfe legen und leicht dagegenhalten. Seiten wechseln, Nacken neutral lassen.

Vorschlag: 4-5-mal je Seite

03 Hinterkopf gegen Hand

Handflächen hinter den Hinterkopf legen, Kopf ganz sanft dagegen drücken; kein Hohlkreuz.

Vorschlag: 4-5-mal je 3-5 Sekunden

04 Schulterblattkontrolle

Schulterblätter nach hinten und unten führen, ohne zu pressen; wieder lockern.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Sehr geringe Kraft verwenden, nicht die Luft anhalten. Bei Kopfschmerz, Druckgefühl, Schwindel oder Ausstrahlung abbrechen.

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/