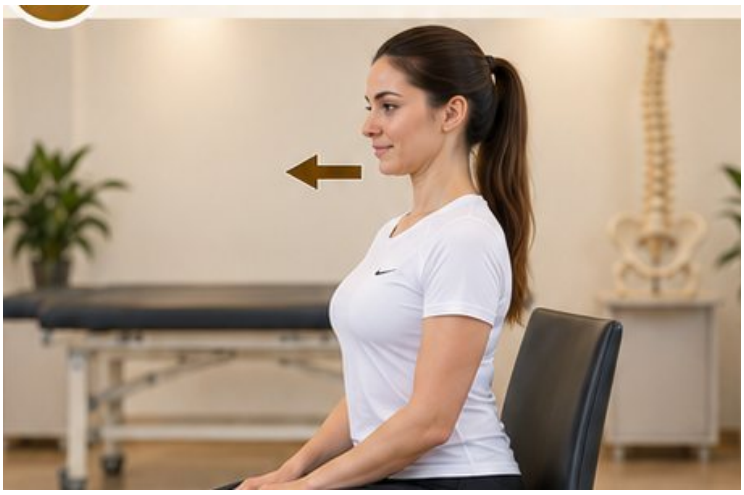
HWS: sanfte Mobilisation

Bei abgeklärten, überwiegend muskulären Nackenbeschwerden. Beginnen Sie klein und langsam; nicht in den Schmerz hineindrehen.



Für wen geeignet?

Erwachsene ohne neue neurologische Symptome, frische Verletzung oder postoperative Einschränkungen.

Übungen und Dosierung

01 **Kinn zurückziehen (Chin Tuck)**

Aufrecht sitzen; Blick geradeaus. Kinn wenige Millimeter horizontal nach hinten ziehen, ohne den Kopf nach unten zu kippen.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen, je 3-5 Sekunden

02 **HWS-Rotation**

Kopf langsam nach rechts und links drehen. Schultern bleiben ruhig; nur im angenehmen Bereich bewegen.

Vorschlag: 5-8 je Seite

03 **Seitneigung**

Ein Ohr behutsam zur Schulter führen; nicht mit der Hand nach unten ziehen. Auf beiden Seiten wiederholen.

Vorschlag: 3-5 je Seite, kurz halten

04 **Schulterkreisen**

Schultern langsam nach hinten kreisen lassen. Nacken und Kiefer dabei locker lassen.

Vorschlag: 8-10 Kreise

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Schwindel, neuer Ausstrahlung, Taubheit oder Muskelschwäche pausieren und ärztlich abklären. Keine ruckartigen Bewegungen.

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/