



# HALSWIRBELSÄULE

Ihre Übungsanleitung





## THERABAND ÜBUNG

1. Stabile Halswirbelsäule.
  2. Stehen Sie aufrecht mit angewinkelten Knien.
  3. Halten Sie Ihre Brust gestreckt.
  4. Schulterblätter hinten bzw. unten.
  5. Ellbogen sind starr gestreckt.
  6. Aus dieser Position ziehen Sie das Theraband in einer langsamen Bewegung nach außen.
  7. Das Theraband bleibt immer unter Zug.
  8. Wiederholen Sie diese Übung ca. 10-20 Mal.
-



## GRUNDSTABILISATION

1. Richten Sie Ihren Blick nach vorne.
  2. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten bzw. unten.
  3. Ziehen Sie Ihr Kinn leicht zurück und Ihren Hinterkopf nach oben.
  4. Versuchen Sie, sich über 1 Minute in dieser Position zu halten.
-



## ROTATION

1. Richten Sie Ihren Blick nach vorne.
  2. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten bzw. unten.
  3. Drehen Sie Ihren Kopf nach links und rechts.
  4. Wiederholen Sie diese Übung ca. 1 Minute.
-



## DEHNUNG TRAPEZIUS

1. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten bzw. unten.
  2. Neigen Sie Ihr Kinn leicht zu einer Schulter.
  3. Drehen Sie den gegenüberliegenden Arm nach außen und schieben Sie Ihre Schulter nach hinten bzw. unten, bis ein deutliches Dehnungsgefühl spürbar ist.
  4. Halten Sie sich ca. 20 Sekunden in dieser Position.
-

# PRIVAT PRAXIS

# ORTHO PAEDIE

Privatpraxis für Orthopädie,  
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. B. Wojanowski & Kollegen

- AKUPUNKTUR
- SONOGRAPHIE
- SPORTMEDIZIN
- CHIROTHERAPIE
- NOTFALLMEDIZIN
- BEWEGUNGSANALYSEN
- STOSSWELLENTHERAPIE
- DIGITALE RÖNTGENDIAGNOSTIK
- SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

**Dr. med. Bartosz Wojanowski**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

### **Standort Dortmund**

Tel.: 0231 / 52 71 50

Fax: 0231 / 52 71 26

Bissenkamp 3, 44135 Dortmund

### **Standort Bochum**

Tel.: 0234 / 90 41 86 41

Bergstraße 25, 44791 Bochum

### **E-Mail / Web**

[info@privatpraxis-orthopaedie.de](mailto:info@privatpraxis-orthopaedie.de)

[www.privatpraxis-orthopaedie.de](http://www.privatpraxis-orthopaedie.de)

### **Öffnungszeiten**

Montag-Samstag: 07:00-19:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

### **In Notfällen**



**PRIVATÄRZTLICHER  
NOTDIENST**

Tel.: 0231 / 58 69 25 11

[www.privatärztllicher-notdienst.de](http://www.privatärztllicher-notdienst.de)