



### Mobilisation Halswirbelsäule

---

Mit dieser Übung machen Sie Ihre Halswirbelsäule wieder beweglich. Sie ist vor allem geeignet bei akuten Halswirbelsäulenbeschwerden. Zeigen Sie mit ihrer rechten Hand auf Ihre linke Schulter, drehen Sie gleichzeitig den Kopf nach rechts. Dies ist keine Dehnübung und es soll dann auch kein Zuggefühl oder Schmerz auftreten. Jetzt wiederholen Sie das Ganze in die andere Richtung. Wiederholen Sie die Bewegung 30 Mal. Dabei sollte ein lockerer Rhythmus entstehen. Bei akuten Halswirbelsäulenbeschwerden sollte die Übung stündlich wiederholt werden.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)