

Mobilisation der Halswirbelsäule – Teil 3

Bewegung im Alltag

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Bewegungspausen

Stehe regelmäßig auf und bewege Nacken und Schultern.

Bildschirmhöhe prüfen

Achte auf eine angenehme Kopfhaltung beim Arbeiten.

Entspannung

Lockere Kiefer und Gesicht bewusst.

Kurze Mobilisationsroutine

Wiederhole die Übungen täglich für fünf bis zehn Minuten.

Mein Tipp

Achte auf ruhige Atmung und führe die Übungen regelmäßig durch. Schon wenige Minuten können das Körpergefühl fördern und Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.