

### Allgemeine Informationen

**Ziele:** Weitere Kräftigung der HWS-stabilisierenden Muskulatur, Berufliche Reintegration

- Beibehalten Phase II
- Aufnahme der vollen alltäglichen Belastungen
- Wiederaufnahme der Arbeit (falls in Phase II noch nicht möglich) unter Berücksichtigung der beruflichen Situation / Belastung über stufenweise Wiedereingliederung
- Ggf. Wärmeanwendungen zur Linderung der Muskelverspannungen
- Täglich 15 Minuten gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zu empfehlen (Anleitung in der Reha oder von Physiotherapeuten)
- 2-3x wöchentlich mind. 30 Minuten sportliche Ausdauerbelastung zu empfehlen



Bemerkungen

**Rechtliche Hinweise:** Bei den Informationen und Übungen handelt es sich ausschließlich um Empfehlungen. Das SANA Klinikum und die Autoren übernehmen keine Haftung. Bei Fragen o.ä. wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.



Interdisziplinäres  
Wirbelsäulenzentrum  
Sana Kliniken Leipziger Land



Sana Kliniken  
Leipziger Land

# Halswirbelsäule

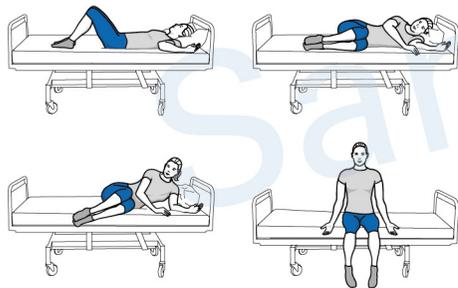
Empfohlene Weiterbehandlung nach Operation der Halswirbelsäule



Allgemeine Informationen

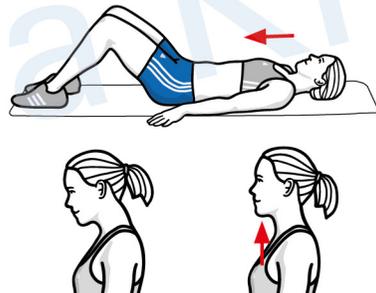
- Vermeiden extremer, endgradiger Bewegungen des Kopfes
- Aufstehen über Seitenlage „en block“ (Anleitung durch Pflegepersonal und/oder Physio- und Sporttherapeuten)
- Selbständige Haltungskorrektur des Kopfes im Spiegel
- Vermeiden von einseitiger Belastung (z.B. Gehhilfen, Tragen)
- Keine Bewegung oder Maßnahme darf zur Verschlechterung (Kraft, Sensibilität etc.) führen

Aufstehen am Bett



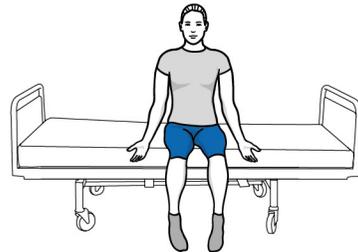
Halsmuskulatur  
Aktivierung - Isometrie

**Ausgangsstellung:** Rückenlage (keine zu weiche Unterlage), Arme seitlich am Körper, Beine angestellt, Kopf liegt in der Neutralposition auf der Unterlage  
**Übungsausführung:** Kinn in Gedanken in Richtung Brustbein bewegen – „Kinn zum Hals“ (keine Bewegung, nur Muskelspannung)  
**Zu beachten:** Schultern bleiben entspannt, oberflächliche („sichtbare“) Halsmuskulatur nicht anspannen, kein Pressen, kein Luftanhalten  
**Wiederholung:** Muskelspannung 10 Sekunden halten, Übung 2-3 mal täglich jeweils 10 Mal wiederholen



Rumpfspannung  
Isometrie

**Ausgangsstellung:** Aufrechter, freier Sitz an der Bettkante / Füße stehen hüftbreit auf dem Boden / Gesäßhälften gleichmäßig belastet / Hände liegen mit Handrücken an der Sitzkante (Daumen zeigen nach außen)  
**Übungsausführung:** Hände drücken mit Handrücken an die Sitzkante / Brust strahlt zur Decke („stolze Brust“) / Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (! Weiter Atmen) / 4-6 Sek. Halten / Spannung lösen  
**Variante:** Wenn Spannung gut gehalten werden kann, abwechselnd die Füße kurz heben / pro Seite 3-5x / Spannung lösen



Allgemeine Informationen

**Ziele:** Kräftigung der halswirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur mit Herstellen eines muskulären Gleichgewichtes, Tonusminderung, Erlernen des wirbelsäulengerechten Verhaltens, Steigerung der körperlichen Ausdauerbelastbarkeit

- Aufstehen über Seitenlage (Anleitung durch Pflegepersonal und/oder Physio- und Sporttherapeuten)
- Selbständige Haltungskorrektur des Kopfes im Spiegel
- Vermeiden von einseitiger Belastung (z.B. Gehhilfen, Tragen)
- Keine Bewegung und Maßnahme darf zur Verschlechterung (Kraft, Sensibilität etc) führen
- Dosierte Erweiterung des Bewegungsausmaßes (in der Physiotherapie und mit Eigenübungen)
- Vermeiden von muskulären Dysbalancen (Anleitung von Dehnung in der Therapie)
- Allmähliche Wiederaufnahme der Alltags- und Freizeitaktivitäten
- Wiederaufnahme der Arbeit hängt von beruflicher Situation / Belastung ab

**Hinweis:** Bei den folgenden Übungen zur Lordosierung das Kinn zum Hals ziehen.

