

## **Bewegung Mai**

### **Übung zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule hat eine große Bedeutung. Ist sie eingeschränkt, kann man sich wohl im Stand als auch im Liegen oder Sitzen nicht mehr gut umdrehen. Das schränkt die Alltagsmobilität erheblich ein.

Beispielsweise: Um sicher zu gehen und sich bewegen zu können, muss man seine Umgebung genau ansehen und auf Schwierigkeiten hin überprüfen und kontrollieren können.

Die Voraussetzung dazu: Man muss überall hin schauen können, den Kopf in alle Richtungen drehen und wenden können.



### **Seitneige des Kopfes**

Den Kopf leicht zur rechten Seite kippen und das rechte Ohr noch etwas weiter nach oben ziehen, bis eine Zugspanne auf der linken Seite des Halses zu spüren ist.

Seitenwechsel. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 2-mal.

### **Beweglichkeit der Halswirbelsäule**

Stellen Sie sich vor, dass vor ihren Füßen eine querverlaufende Linie liegt. Schauen Sie auf diese Linie, wenden Sie den Kopf zur Seite und stellen sie sich vor, dass Sie entlang der Linie weit zur Seite blicken. Dabei bleibt der untere Rand des Kopfes, die Schädelbasis nach oben gezogen. Seite wechseln. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 2-mal.

### **Rotation**

Drehen Sie den Kopf so, dass Sie über die Schulter nach hin gucken können. Dabei die Schädelbasis zur Decke strecken. Verharren Sie eine Augenblick in dieser Position und wechseln Sie dann die Seite.

Blicken Sie über Ihre andere Schulter. Wiederholen Sie die Übung 5-mal zu jeder Seite.

