

Halswirbelsäulen- Traktions-Mobilisation



ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Um Beschwerden zu lindern, wird das Bewegungsausmaß der Halswirbelsäule durch Mobilisation jedes einzelnen Wirbels verbessert.

DARUM!

Rücklings gegen eine Wand stellen und probieren die komplette Wirbelsäule in Kontakt zur Wand zu bringen. Mit kleinen, dynamischen Bewegungen versuchen die Halswirbelsäule zu „strecken“ und wieder in die Doppelkinnposition bringen.

WICHTIG:

Der Rest der Wirbelsäule sollte permanenten Kontakt zur Wand beibehalten.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de