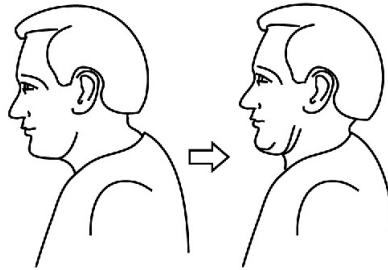


# Haltungstraining bei CMD

In Absprache mit Ihrem Arzt/Physiotherapeut können folgende Übungen bei CMD hilfreich sein:

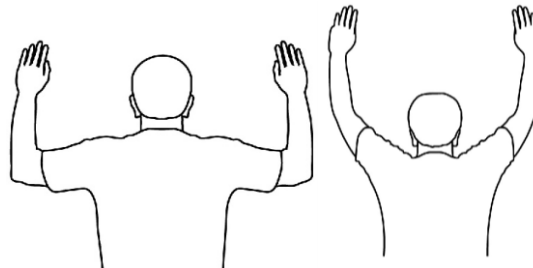
## **Kinn zurückschieben**

Schieben Sie Ihr Kinn nach hinten zur Brust, so dass Ihr Ohr über der Schulter liegt. 5 Sekunden lang halten, ca. 10mal in der Stunde.



## **Brustdehnung**

Stellen Sie sich in eine Tür oder in die Ecke eines Raumes. Lehnen Sie sich nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Brust spüren. 3mal am Tag jeweils 15 Sekunden lang mit 2 Wiederholungen.

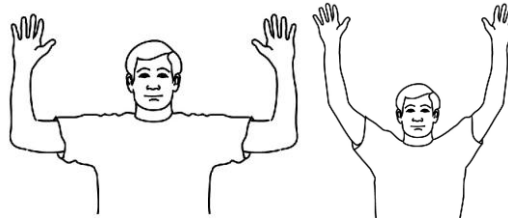


Position 1

Position 2

## **Wanddehnung**

Stehen Sie mit Ihrem Rücken gegen eine Wand und heben Sie die Arme wie auf der Zeichnung abgebildet. Strecken Sie Ihren Oberkörper und drücken Sie Ihren unteren Rücken gegen die Wand. Drücken Sie Ihren Kopf gegen die Wand mit dem Kinn nach unten gedrückt und drücken die Ellenbogen gegen die Wand. Diese Übung in beiden Positionen durchführen, dreimal am Tag für jeweils 15 Sekunden.

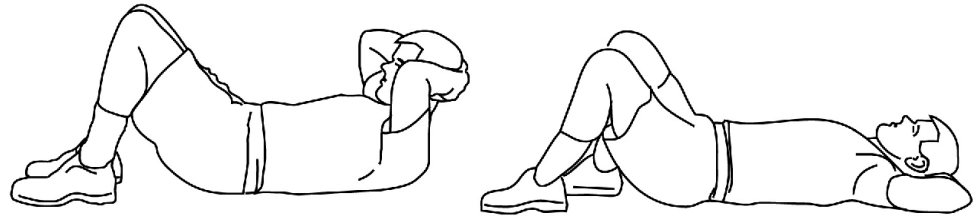


Position 1

Position 2

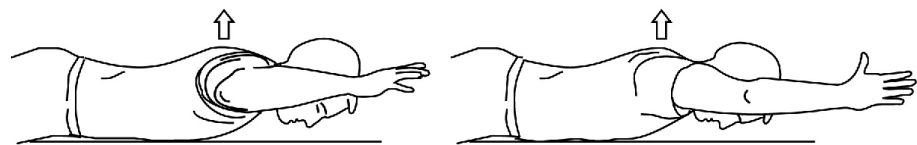
**Auf dem Rücken  
Nackendehnung**

Legen Sie sich auf den Rücken und halten Ihre Hände zusammen um den Nacken. Beim Ausatmen langsam die Ellenbogen vorne zusammenbringen, beim Einatmen, langsam die Ellenbogen auseinander bewegen bis sie die Boden berühren. Vor dem Schlafengehen 10 mal.



**Auf dem Bauch  
Arme heben**

Legen Sie sich auf den Bauch wie auf den Zeichnungen (bei Position 1 sind die Ellenbogen auf Schulterhöhe und in Position 2 auf Ohrhöhe). Heben Sie die Arme 10mal während Brust und Kopf angehoben sind in beiden Positionen. Einmal am Tag, 5 Tage in der Woche.



Position 1

Position 2

**Warnung!**

+ Wenn Ihnen diese Übungen unangenehm sind oder die Schmerzen verstärken, dann stoppen Sie diese und besprechen Sie es mit Ihrem Behandler.

+ Die Dehnung sollte langsam, stufenweise, leicht und schmerzfrei durchgeführt werden. Dehnen Sie bis eine leichte Spannung auftritt. Keine ruckartige Bewegung durchführen!