

METAMERGYMNASTIK DER HALSWIRBELSÄULE

Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie



Willkommen im starken Verbund der MEDICLIN

einem Anbieter von integrierten Gesundheitsdienstleistungen in Deutschland.

Die Metamergymnastik ist eine sanfte Mobilisation und Entspannungstechnik der Halswirbelsäule unter besonderer Berücksichtigung der Atmung.

Unter einem Metamer versteht man einen Wirbelsäulenabschnitt mit seinen umliegenden Strukturen wie Knochen, Gelenke, Nerven, Muskeln, Gefäße, Haut etc.



PROF. DR. MED.
STEFAN RUPP
Chefarzt
Ärztlicher Direktor
Orthopäde, Unfallchirurg

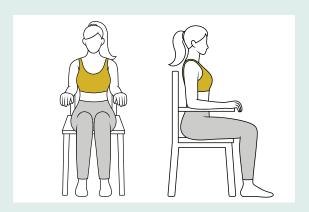
und Rheumatologe,

Physikalische Therapie, Chirotherapie, Sportmedizin, Sozialmedizin, H-Arzt

VORBEREITUNG

Man setzt sich in entspannter, aber gerader Haltung auf einen Hocker. Die Hände liegen körpernah auf den Oberschenkeln, die Füße sollen bequem den Boden erreichen und werden leicht auseinander gestellt. Die Sprunggelenke stehen unter den Kniegelenken.

Die Schultern werden bewusst entspannt, auch der Unterkiefer, Bauch- und Gesäßmuskulatur werden zusätzlich locker gelassen. Nun konzentriert man sich auf seine Halswirbelsäule und versucht, sich die einzelnen Wirbel bildlich vorzustellen und ihre Bewegungen bewusst zu erleben.

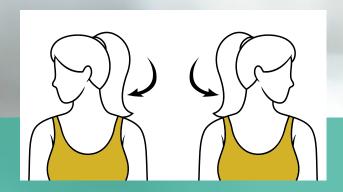


AUSFÜHRUNG

- > Atmung im gewohnten Rhythmus beibehalten
- > Augen gehen der Bewegung voraus
- > Bewegungen finden nur im schmerzfreien Bereich statt
- das gesamte Bewegungsausmaß sollte in mindestens 5 Atemzügen erreicht sein
- > Bewegung erfolgt bei der Ausatmung
- > Bewegung wird bei Einatmung angehalten
- > 2 Atemzüge in der Endstellung verbleiben
- > langsames Zurück in die Ausgangsposition erfordert keine Beachtung des Atemrhytmus

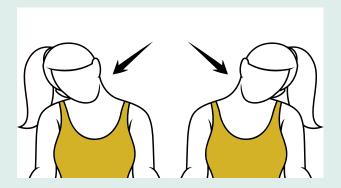
RECHTS- UND LINKSROTATION

Der Kopf wird nach rechts / links gedreht, die Augen gehen der Bewegung voraus und folgen einer horizontalen Linie. Der Schultergürtel bewegt sich nicht mit, sondern bleibt stehen.



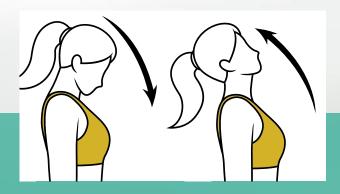
SEITNEIGUNG RECHTS UND LINKS

Das Ohr wird Richtung Schulter gelegt oder man stellt sich vor, man möchte eine Flüssigkeit aus dem Ohr auf die Schulter ausgießen. Wichtig dabei ist, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und sich nicht mitbewegt. Die Augen fixieren einen Punkt in Augenhöhe.



VOR- UND RÜCKBEUGE DER HALSWIRBELSÄULE

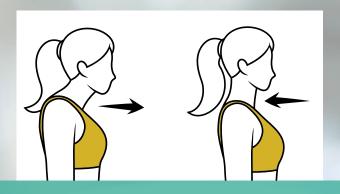
Bei der Rückbeuge kann gegebenenfalls der Mund geöffnet werden, dies erweitert eventuell die Bewegung. Hier jedoch nicht in der Endstellung verbleiben, sondern mit der nächsten Einatmung sachte in die Ausgangsposition zurückkehren.



"DIE SCHILDKRÖTE"

HORIZONTALES VOR- UND ZURÜCKSCHIEBEN

Das Kinn bleibt bei der Ausführung der Bewegung immer horizontal, die Augen fixieren einen Punkt in Augenhöhe.



MEDICLIN Bliestal Kliniken

Zur Kurklinik 18, 66440 Blieskastel

Telefon 0 68 42 54-0
Telefax 0 68 42 54-2231
info.bliestal@mediclin.de

LAGE DER KLINIK UND ANREISE

Unsere Klinik liegt im südöstlichen Saarland in waldreicher Höhenlage über dem Barockstädtchen Blieskastel. Der Bliesgau ist UNESCO-Biosphärenreservat. Die abwechslungsreiche hügelige Landschaft des Bliesgaus mit Wäldern, Wiesen und Gewässern lädt zum Wandern auf gut ausgebauten Wegen mit unterschiedlichen Anforderungen ein.

MIT DEM AUTO

Es besteht eine sehr gute Autobahnanbindung. Sie erreichen die MEDICLIN Bliestal Kliniken über die A6, Abfahrt St. Ingbert-Ost oder über die A8, Abfahrt Limbach.

MIT DER BAHN

Die nächsten IC-Stationen der Deutschen Bahn sind Saarbrücken und Homburg.



