

Bild 1

Setzen Sie sich auf ein Bett.
Drehen Sie den Kopf 45° zur
rechten Seite.

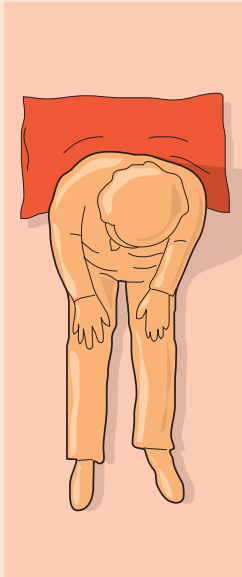


Bild 2

Legen Sie sich schnell auf
den Rücken. Schultern auf
dem Kissen, damit der Kopf
leicht nach hinten fällt.
Verharren Sie ca. 30 Sek.

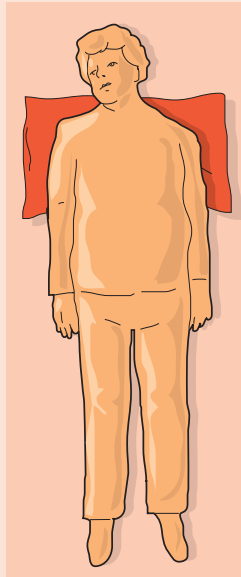


Bild 3

Kopf nicht anheben.
Drehen Sie den Kopf nach links.
Verharren Sie ca. 30 Sek.

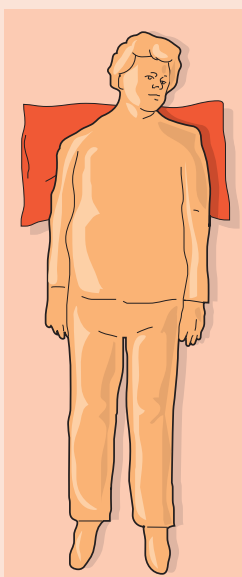


Bild 4

Rollen Sie sich auf die Seite.
Kopf geht mit (90° Winkel).
Verharren Sie ca. 30 Sek.

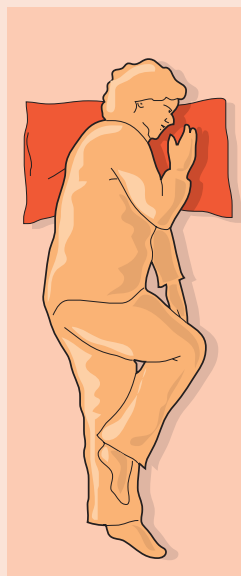
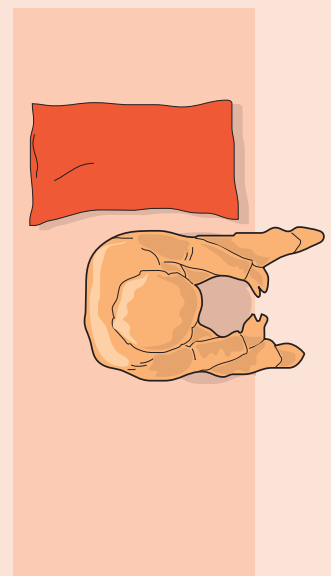


Bild 5

Setzen Sie sich aus dieser
Position auf.



Die Übungen sollten Sie zuerst mit Ihrem Arzt besprechen. Führen Sie dann die Übungen dreimal täglich aus. Es kann sein, dass Sie einen leichten Lagerungsschwindel verspüren.

Sie können danach die Übungen für die linke Seite in der genau gleichen Abfolge durchführen.