



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

HALSWIRBELSÄULE

Schwierigkeiten in diesem Bereich können auch als oberes gekreuztes Syndrom genannt werden. Die entstandenen Probleme stammen aus Muskeldysbalance, vor allem im Bereich der tiefen Nackenmuskeln, im Gebiet der Schulterblattfixatoren und weiter dann aus Überlastung der von täglichen Tätigkeit belasteten Muskeln. Charakteristisch ist die Kopfstellung, die meistens in vorgeschobener Stellung und in milder Rückbeuge ist. Die Übungen, die diesen Bereich stabilisieren sollten, werden auf die Ausgleichung der Muskeldysbalancen gezielt werden, vor allem Stärkung der unteren Schulterblattfixatoren und Lockerung der oberen Trapezmuskeln im ganzen Bereich.