

Nervenmobilisation der unteren und mittleren Halswirbelsäule

Beachten Sie, dass diese Übung zur Mobilisation von Nervenstrukturen und nicht zu deren Dehnung eingesetzt wird. Das Ziel dieser Übung ist es, Nervenstrukturen aus Engpässen oder „Verklebungen“ herauszulösen.

Die Nervenäste des N. Ulnaris und des N. Medianus entspringen einem Nervengeflecht (Plexus brachialis) der Halswirbelsäule. Wenn Sie diese Übung durchführen, werden Sie ein mittleres bis starkes Kribbeln im Bereich des Unterarms und/oder der Hand spüren. Je nachdem, welche Strukturen am meisten irritiert sind, tritt das Kribbelphänomen im Bereich des Kleinfingers (N. Ulnaris) oder in Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger auf (N. Medianus).

Im Folgenden beschreibe ich die Übung für die rechtsseitige Mobilisation (vergleiche Foto):

Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass die Finger in Richtung Boden zeigen, das Handgelenk flächig an der Wand aufliegt, der Arm vollständig gestreckt ist und sich Schulter, Arm und Hand auf gleicher Höhe befinden. Um den Wirkungsgrad der Mobilisation zu erhöhen, senken Sie die Schulter und drehen und neigen Sie zusätzlich den Kopf nach links. Führen Sie nun mit dem Oberkörper eine leichte Drehung um die Längsachse durch, zunächst nach links und kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Bereits nach 10-20 Wiederholungen ist in aller Regel eine Linderung des „Mobilisationsphänomens“ zu verspüren.

Eine Mobilisation über die Schmerzgrenze hinaus sollte nicht erfolgen. Viel wichtiger ist es, die Übung mehrmals täglich über die Dauer von mehreren Tagen anzuwenden.

