

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	28 (1992)
Heft:	11
Artikel:	Zervikale Kopfschmerzen :Teil 3
Autor:	Westerhuis, Pieter
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-929987

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

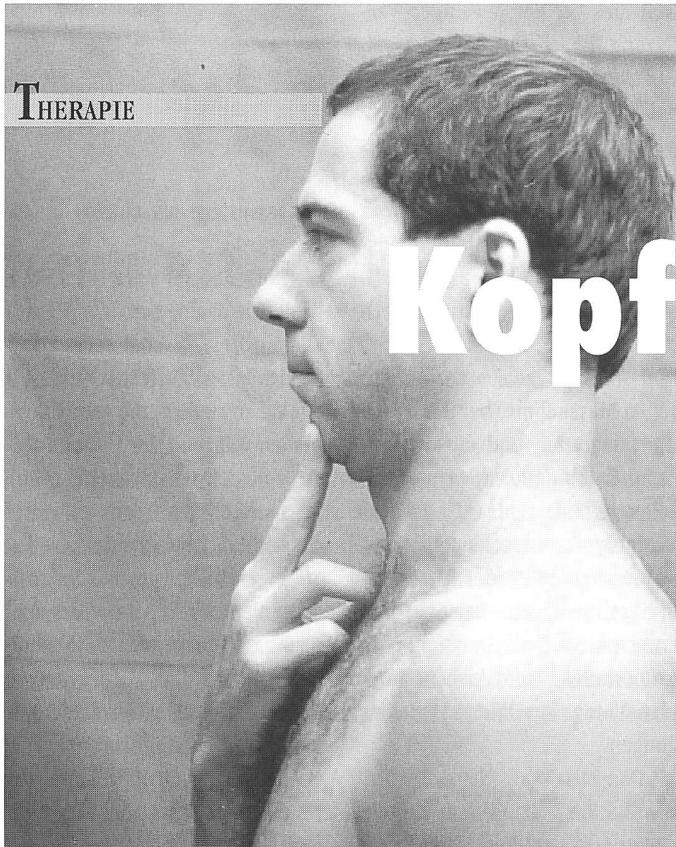
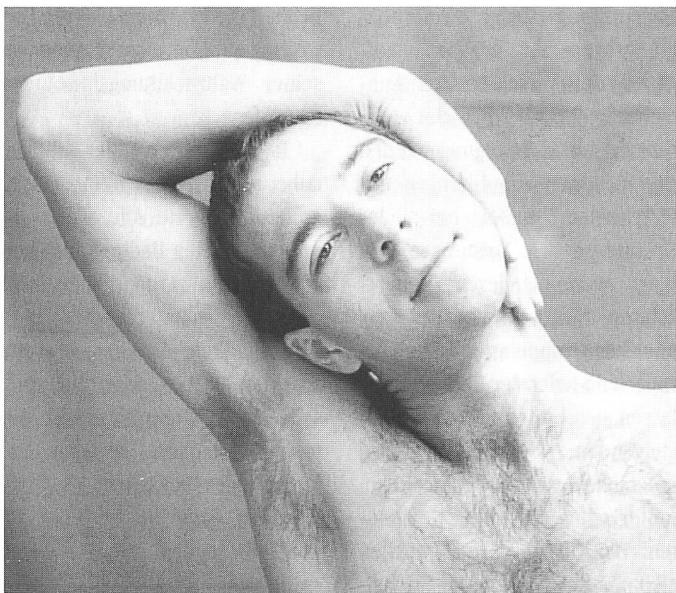
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

*Haltungsschulung**Exercice de maintien**Automobilisation der zervikalen Lateroflexion**Automobilisation de la latéroflexion cervicale*

Zervikale Kopfschmerzen

Teil 3

In seinem dritten Teil gibt der Physiotherapie-Instruktor Pieter Westerhuis praktische Hinweise zur Haltungs- und Verhaltensschulung. Die Bildserie verdeutlicht die Arbeit des Therapeuten.

Sobald die Basis von adäquater Mobilität und muskulärer Balance vorhanden ist, sind Übungen zur Verbesserung der Haltung unerlässlich. Der Patient muss in jeder Position zu jedem Zeitpunkt in der Lage sein, eine korrekte Kopfposition zu halten. Dies bedeutet meistens obere zervikale Flexion, untere zervikale und obere thorakale Extension, verbunden mit Skapula-Retraktion und -Depression. Wie schon bei den Übungen zur Herstellung der muskulären Dysbalance sollten diese Übungen konzentriert und isoliert ausgeführt werden. Das Ziel ist nämlich, die Propriozeption des Patienten, das bewusste Erleben und Kontrollieren des eigenen Körpers, zu trainieren.

Verhaltensschulung

Wichtig ist schlussendlich noch, dass der Patient Verantwortlichkeit für seinen eigenen Körper übernehmen kann und muss. Dies setzt voraus, dass er

über die Faktoren, die seine Kopfschmerzen auslösen, weiß und dass er instruiert worden ist, wie er sich verhalten kann, um dem Ausbrechen einer vollausgebauten Kopfwehperiode vorzubeugen.

Dies beinhaltet unter anderem:

- Regelmäßige Automobilisation der zur Versteifung tendierenden Segmente.
- Entspannungsratschläge, evtl. anfänglich unterstützt mit Biofeedback.
- Regelmäßiges Stretching der Muskeln und neuromeningeal Strukturen. Hierbei sollte die Heimübung die logische Erweiterung der Technik sein, die in der Behandlung angewendet wird.
- Arbeitshaltung kontrollieren und evtl. Beratung bei Sitzmöbeln, Arbeitsfläche und Faktoren wie Computerbildschirm.
- Diätvorschläge, wenn dies bei den auslösenden Faktoren erwähnt wurde.



PPIVM T1 – T2 –
Lateroflexion nach rechts

EPPIVM D1 –
Flexion latérale droite de D2



Zentrale Postero-anterior-Mobilisation
auf C2

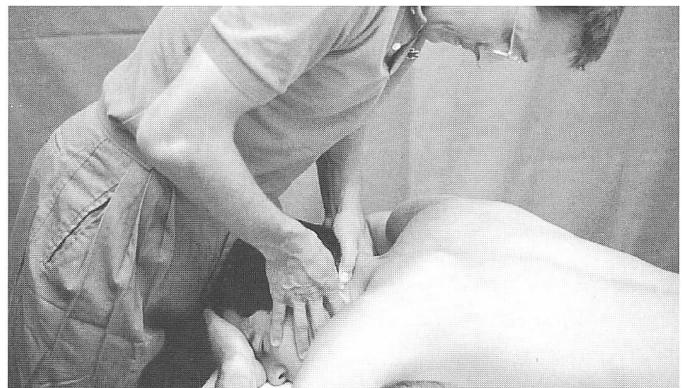
Mobilisation postéro-antérieure centrale
de C2



Unilaterale Postero-anterior-Mobilisa-
tion auf C2

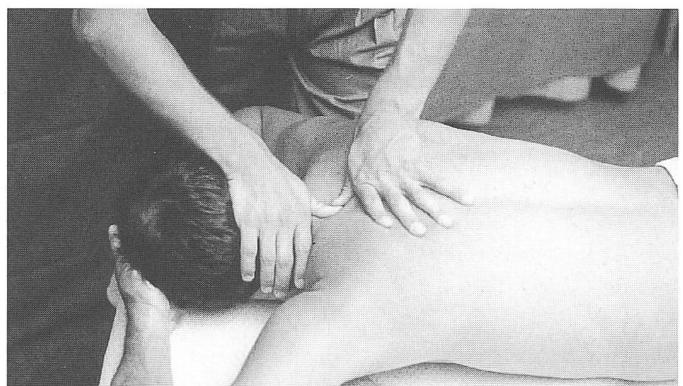
Mobilisation postéro-antérieure unila-
térale de C2

THERAPIE



C2 in 30°-Rotation, anguliert Richtung
Mund

Rotation C 2 de 30°, angulée en direc-
tion de la bouche



Transversal nach links auf T1

Transversalement à gauche de D1

THERAPIE

Literatur

Bogduk, N.: Cervical causes of headache and dizziness. Seite 289 in: Grieve G. (ed.): *Modern Manual Therapy of the Vertebral Column*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Bogduk, N.: The Clinical Anatomy of the Cervical Dorsal Rami. Seite 319 in: *Spine*, Volume 7, Number 4, 1982.

Bogduk, N.: The Innervation of the Cervical Intervertebral Discs. Seite 2 in: *Spine*, Volume 13, Number 1, 1988.

Bogduk, N.: The Cervical Zygopophysial Joints as a Source of Neck Pain. Seite 610 in: *Spine*, Volume 13, Number 6, 1988.

Cloward, R.B.: Cervical Diskography: A Contribution to the Etiology and Mechanism of Neck, Shoulder and Arm Pain. Seite 1052 in: *Annals of Surgery*, Volume 150, Number 6, 1959.

Coman, W.B.: Dizziness related to ENT conditions. Seite 303 in: Grieve G. (ed.): *Modern Manual Therapy of the Vertebral Column*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Coote, J.H.: Impulse-Based Mechanisms. Somatic Sources of afferent input as factors in aberrant autonomic, sensory and motor function. Seite 91 in: Korr, I.M.: *The Neurobiologic Mechanisms in Manipulative Therapie*. Plenum Press Verlag, New York, 1978.

Dutton, C.B.: Cervical Migraine Not Merely a Pain in the Neck. Seite 141 in: *The American Journal of Medicine*, Volume 47, Number 1, July, 1969.

Dvorak, J.: Neurologie der Wirbelbogengelenke. Seite 77 in: *Manuelle Medizin*, 1982.

Dvorak, J.: Wie gefährlich ist die Manipulation der Halswirbelsäule? Seite 44 in: *Manuelle Medizin*, 1982.

Dvorak, J.: CT-Functional Diagnostics of the Rotatory Instability of Upper Cervical Spine. Seite 197 in: *Spine*, Volume 12, Number 3, 1987.

Dvorak, J.: Functional Anatomy of the Alar Ligaments. Seite 183 in: *Spine*, Volume 12, Number 2, 1987.

Edeling, J.: The abandoned headache syndrome. Seite 330 in: Grieve, G. (ed.): *Modern Manual Therapy of the Vertebral Column*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Feinstein, B.: Experiments on pain referred from deep somatic tissues. Seite 981 in: *The Journal of Bone and Joint Surgery*, Volume 36-A, Number 5, 1954.

Frisch, H.: Programmierte Untersuchung des Bewegungsapparates. Springer-Verlag, Berlin, 1983.

Grant, E.R.: Clinical Testing before Cervical Manipulation: Can we recognize the patient at risk? Seite 192 in: *JAMA*.

Grant, E.R.: Physical Therapy of the cervical and thoracic Spine. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1988.

Grieve, G.: Modern Manual Therapy of the Vertebral Column. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Grieve, G.: Common Vertebral Joint Problems. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1981.

Gutman, G.: Kopfgelenke und Kopfschmerz. Seite 1059 in: Schweiz. Rundschau Med. (Praxis) 65, 1976.

Hülsse, M.: Die zervikalen Gleichgewichtsstörungen. Springer-Verlag, Berlin, 1983.

Janda, V.: Muscles, central nervous motor regulation and back problems. Seite 27 in: Korr, I.M.: *The Neurobiologic Mechanisms in Manipulative Therapie*. Plenum Press Verlag, New York, 1978.

Jull, G.A.: Clinical observations of upper cervical mobility. Seite 315 in: Grieve, G. (ed.): *Modern Manual Therapy of the Vertebral Column*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Jull, G.A.: Headaches associated with the cervical spine – a clinical review. Seite 322 in: Grieve, G. (ed.): *Modern Manual Therapy of the Vertebral Column*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Kellgren, J.H.: On the distribution of pain arising from deep somatic structures with charts of segmental pain. Seite 35 in: *Clinical Science*, Volume 4, 1939.

Korr, I.M.: The Neurobiologic Mechanisms in Manipulative Therapy. Plenum Press Verlag, New York, 1978.

Krüger, B.: Vertebral-Basilar Distribution Infarction Following Chiropractic Cervical Manipulation. Seite 322 in: *Mayo Clin. Proc.*, Volume 55, 1980.

Lewit, K.: Manuelle Medizin im Rahmen der medizinischen Rehabilitation. Urban und Schwarzenberg Verlag, München, 1984.

Maitland, G.D.: Vertebral Manipulation. Fifth Edition, Butterworths Verlag, London, 1986.

McKenzie, R.: Treat your own neck. Spinal Publications, Neuseeland, 1983.

Panjabi, M.: Biomechanics of Non-acute Cervical Spinal cord trauma. Seite 838 in: *Spine*, Volume 13, Number 7, 1988.

Parke, W.: Correlative Anatomy of Cervical Spondylotic Myelopathy. Seite 831 in: *Spine*, Volume 13, Number 7, 1988.

Rolf, G.: Vortrag «Zervikale Kopfschmerzen», Zurzach, 1987.

Schellhas, K.: Vertebrobasilar Injuries Following Cervical Manipulation. Seite 1450 in: *JAMA*, Volume 244, Number 13, 1980.

Schimek, J.J.: Die Bedeutung der manuellen Therapie bei der Behandlung von chronischen Kopfschmerzzuständen. Seite 41 in: *Manuelle Medizin*, 1984.

Stoddard, A.: *Manual of Osteopathic practice*. Second edition, Hutchinson Verlag 1983.

Tilscher, H.: Kopfschmerzen. Springer-Verlag, Berlin, 1988.

Trevor, R.: Osteo-Arthritis of the paravertebral joints of the second and third cervical vertebrae as a cause of occipital headaches. Seite 392 in: *South African Medical Journal*, Volume 38, 1964.

Trott, P.H.: Tension headache. Seite 336 in: Grieve, G. (ed.): *Modern Manual Therapy of the Vertebral Column*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1986.

Wolff, H.D.: Die Sonderstellung des Kopfgelenkbereiches. Springer-Verlag, Berlin, 1988.

Wolff, H.D.: Die Sonderstellung des Kopfgelenkbereiches aus gelenkmechanischer, muskulärer und neurophysiologischer Sicht. Seite 684 in: *Zeitschrift für Orthopädie*, Heft 1, Band 119, 1981.

Zenner, P.: Die Schleudertraumatische Halswirbelsäule und ihre Begutachtung. Springer-Verlag, Berlin, 1987.

Clemente, C.D.: *Gray's Anatomy*. Lea und Febiger Verlag, Philadelphia, 1985.

Wall, P.D.: *Textbook of Pain*. Churchill Livingstone Verlag, Edinburgh, 1984.

B. van Cranenburgh: Segmentale Kopfschmerzbehandlung bei 2° Druck. Utrecht/Antwerpen, Boen, Schedtma en Molkema 1987.

Beim Sport immer dabei!

Carmol® Salben und Gel

für die Heil- und Sportmassage

Carmol® Salbe «wärmend»

immer vor dem Sport
um die Muskeldurchblutung zu fördern und die Verletzungsgefahr zu vermeiden

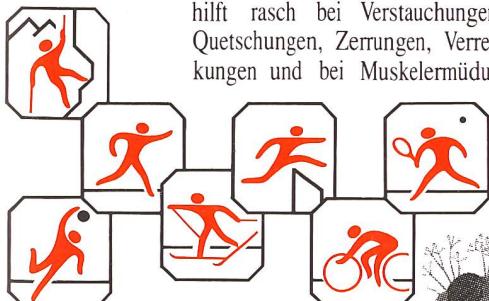


Carmol® Salbe «weiss» - kühl zuerst,

wärmt danach
stets nach dem Sport
um Muskelkater zu vermeiden und Ermüdungen zu beseitigen

Carmol® Gel

- kühlt, erfrischt und belebt
immer bei Sportverletzungen
hilft rasch bei Verstauchungen, Quetschungen, Zerrungen, Verrenkungen und bei Muskelermüdung



erhältlich in Apotheken und Drogerien

IROMEDICA AG, St.Gallen

Le sport sans problèmes !

Carmol® Pommades et Gel

pour massages thérapeutiques et sportifs

Carmol® Pommade «thermogène»

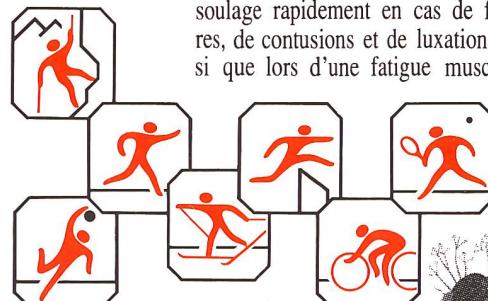
toujours avant les activités sportives
favorise l'irrigation sanguine de la musculature et prévient les blessures

Carmol® Pommade «blanche» - effet

rafrâchissant suivi de l'effet thermogène immédiatement après les activités sportives
prévient les courbatures et chasse la fatigue

Carmol® Gel

- rafraîchit, tonifie et vivifie pour blessures sportives sèches
soulage rapidement en cas de foulures, de contusions et de luxations ainsi que lors d'une fatigue musculaire



en vente dans les pharmacies et les drogueries



IROMEDICA SA, St.Gall

THERMOcomfort® anstatt Fango? JA und Nein!

THERMOComfort heisst das selbsttätige Wärmekissen (ohne Elektrizität), welches dem Verwender mehrere hundert Mal Wärme von ca. 50° während 60 bis 80 Minuten spendet. Und das funktioniert so:

In einer durchsichtigen und hitzebeständigen Kunststoffhülle befindet sich eine transparente Natriumacetat-Lösung, ein ungefährliches Salz. Jetzt wird der in dieser Lösung schwimmende Aktivator mittels Knickbewegung mit den Fingern betätigt. Sofort beginnt die Salzlösung zu kristallisieren – das heisst sie ändert ihren Aggregatzustand von einer flüssigen in eine feste Form. Diese Kristallisation setzt Wärme frei, und zwar während ungefähr 60 bis 80 Minuten.

Das Kunststoffkissen ist jetzt plötzlich mit einer angenehm warmen und knetbaren Masse gefüllt: Die Wärmetherapie kann beginnen. Die mitgelieferte Frottéhülle ermöglicht zudem ein problemloses Fixieren dieser Wärmequelle. Mit zunehmender Abkühlung auf Raumtemperatur erhärtet der Inhalt von THERMOComfort. Nach Entfernen der Frottéhülle wird das Kissen in kochendes Wasser gelegt – ein Teller verhindert den direkten Kontakt zum heißen Pfannenboden – und während zirka 20 Minuten wie Spaghetti gekocht. Jetzt findet der Umkehrprozess von der festen zur flüssigen Form statt, das heisst wir kehren zum Ausgangspunkt zurück. Nachdem sich alle Kristalle aufgelöst respektive restlos verflüssigt haben, wird das Kissen zur Abkühlung beiseite gelegt. Danach kann das oben beschriebene Prozedere wiederholt werden – bis zu 300 Mal. Es ist sinnvoll, den Tagesbedarf an THERMOComfort für einen uneingeschränkten Zugriff immer zur Verfügung zu haben und die im Laufe des Tages verbrauchten Wärmekissen am Abend zu kochen. So sind diese am nächsten Tag wieder einsatzbereit.

Für die Wärmetherapie von kleineren bis mittelgrossen Körperflächen (bis 20 x 40 cm) liegen die Vorteile von THERMOComfort klar auf der Hand. Grösere Körperpartien bleiben der Fangopackung vorbehalten.					
Bestellung an: houret kosmetik ag, Utilikonerstrasse 9a, 8952 Schlieren, Tel. 01-730 36 50, Fax 01-730 75 79					
THERMOComfort Wärmekissen Pocket	cousinier pour la poche	Dimension 9x10 cm	Anzahl	Publ.Preis	Anzahl Praxis-Preis
Wärmekissen	cousinier chauffant	12x18 cm	1	59.-	29.-
Wärmekissen	cousinier chauffant	16x25 cm	1	85.-	43.-
Wärmekomoske	mosque chauffant	20x42 cm	1	109.-	53.-
Konditionen: 45% Wiederverkaufsrabatt + Wust Praxis: Nettopreise + Wust					
Name / Vorname:					
Adresse:					
PLZ/Ort:					
Tel.:					