



## Physiotherapie nach Schleudertrauma

### Schmerzlindernde Vorbereitung für die funktionelle Therapie

#### 1. Phase

##### Nach vorbestimmter Ruhigstellung angepasste Schmerzbehandlung

##### Lymphdrainage



##### Elektrotherapie



##### Massage



##### Bindegewebsmassage



#### 2. Phase

##### Koordination, Propriozeption und muskuläre Stabilisation vom proximalen Hebel

##### Diagonaler Blickwechsel mit Halteauftrag



##### Rhythmische Stabilisation PNF

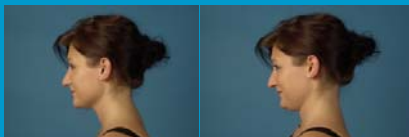


### Erarbeiten einer funktionell gerichteten Therapie

#### 3. Phase

##### Erarbeitung des notwendigen Gelenkspiels für den funktionellen Bewegungsablauf

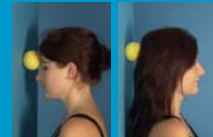
##### Dorsale Translation der HWS



##### Manuelle Therapie Stufe 1



##### 8er Tour mit Softball



#### 4. Phase

##### Abgestimmte Kräftigung der vorderen und hinteren Halsmuskulatur

##### Durch Skihelm (= Kräfteverteilung) und Widerstand eines Therabandes



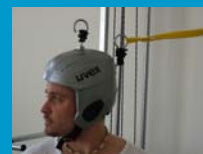
0-Stellung



Flexion



Extension



Rechtsrotation



Linksrotation