„Die Halswirbelsäule“

Strukturelle Grundlagen, Funktion und Bedeutung für Bewegung und Stabilität

Die Halswirbelsäule ist der oberste und beweglichste Abschnitt der Wirbelsäule. Sie besteht aus sieben Wirbelkörpern, schützt das Rückenmark sowie wichtige Blutgefäße, trägt das gesamte Gewicht unseres Kopfes und gibt ihm enorme Flexibilität.

Aufgrund der komplexen Struktur können Blockaden, Verspannungen oder Verletzungen (wie z. B. ein Schleudertrauma) nicht nur zu Nackenschmerzen führen, sondern auch Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Sehstörungen auslösen.

„ Wer Gesundheit erlangen will, der schaue zuerst auf die Wirbelsäule. “
– Sokrates (469–399 v. Chr.)

Vortrag am 12. November 2026 um 17:00 Uhr

In diesem theoretischen Vortrag lernen Sie den anatomischen Aufbau, die Funktion und biomechanischen Prinzipien der Halswirbelsäule kennen.
Wir betrachten wie Wirbelkörper, Bandscheiben, Bänder und Muskeln zusammenarbeiten, wie Beweglichkeit und Stabilität organisiert sind und welche Faktoren Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule begünstigen oder verhindern.
Dieses Wissen bildet die Grundlage für die folgende praktische Übungseinheit.

„Mobilisieren. Aktivieren. Aufrichten.“

Übungseinheit am 19. November 2026 um 17:00 Uhr

Aufbauend aus den theoretischen Kenntnissen zeige ich Ihnen am effektive Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen für die Halswirbelsäule.
Ziel ist es, Bewegungsfreiheit zu verbessern, muskuläre Verspannungen zu reduzieren und funktionelle Bewegung und die Wahrnehmung für die Halswirbelsäule zu fördern.

Kosten: € 45,00

Anmeldung bitte unter praxis@judithgomezmiranda.at

Herzlichst,

Judith Gómez–Miranda
Physiotherapeutin & Osteopathin

JUDITH
GÓMEZ-MIRANDA