PATIENT: …… **THERAPEUT: ……** **Wirbelsäulen-Fitness-Check (www.wirbelsaeulen-fitness.de)**

✓ =Übung / andere Behandlung gemacht, P=Plan für nächste Behandlung, P1= nächstes Mal als Erstes machen, X=Technik stoppen, HA=als Hausaufgabe mitgeben, //=der Effekt war:↑=mehr, ↓=weniger, →=gleich, L=links, R=rechts, +=positiv, -=negativ

Ziele = die Verbesserung folgender Befunde	1. DATUM	2. DATUM	3. DATUM	4. DATUM	5. DATUM	6. DATUM	7. DATUM	8. DATUM
① -Schmerz x/10	/*	/	/	/	/	/	/	/
② -Schmerz x/10	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/
⑤	/	/	/	/	/	/	/	/
⑥	/	/	/	/	/	/	/	/

*vor / nach der Behandlung

Wirbelsäulen-Fitness-Check

Haltung

Symmetrische Fußstellung								
Neutrale Wirbelsäulenschwingung								
Unverdrehte Wirbelsäule								
Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung								
Senkrechter Oberkörper								
Haltungsgerechte Umwelt								
Höhe der Sitzfläche								
Knie- und Fußabstand								
Gewichtsverteilung im Sitzen								
Standbreite								
Gewichtsverteilung im Stehen								
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper								

Entspannung

Entspannte Zunge								
Entspannter Unterkiefer								
Entspannte Unterlippe								
Entspannte Schultern								
Bauchatmung								

Bewegung

Sitzwechsel								
Lagewechsel								
Dynamisches Sitzen und Stehen								

Koordination	1. DATUM	2. DATUM	3. DATUM	4. DATUM	5. DATUM	6. DATUM	7. DATUM	8. DATUM
Aus der Rückenlage zum Sitz								
Balance								
Armschwung								
Hüftstreckung								
Augenmuskel-Koordination								

Beweglichkeit								
Halswirbelsäulen-Aufrichtung								
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung								
Rückenmuskel-Dehnbarkeit								
Schulter-Beweglichkeit								
Fingerbeuger-Dehnbarkeit								
Armnerven-Beweglichkeit								
Dreh-Beweglichkeit								
Hebetechnik								
Hüftbeugung								
Gesäßmuskel-Dehnbarkeit								
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit								
Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit								
Waden-Dehnbarkeit								
Oberschenkel-Innenseiten-Dehnbarkeit								
Hüftstreck-Beweglichkeit								
Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit								

Kraft								
Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft								
Rückenmuskel-Kraft								
Schulterblatt- und Oberarmmuskel-Kraft								

Ausdauer: Minuten pro Woche: ……								

Manuelle Therapie & Anderes								