

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](http://physioexercise.org)

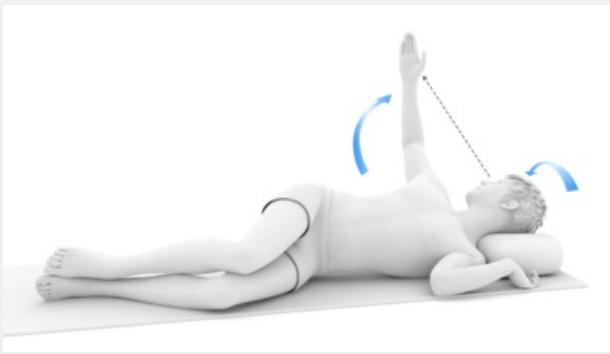
## Übung 1 / 5

### Startposition

Auf der linken Seite liegend, Knie/Hüfte gebeugt und den rechten Arm nach vorne gestreckt.

### Ausführung

Bringen Sie Ihren rechten Arm in einem Bogen nach oben/hinten und folgen Sie Ihrer Hand mit den Augen/ dem Gesicht. Lassen Sie Ihren Oberkörper der Bewegung folgen.



### Wiederholen

Freie Wiederholungszahl

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](http://physioexercise.org)

## Übung 2 / 5

### Startposition

Auf der rechten Seite liegend, den rechten Ellbogen nach vorne gebeugt, den Kopf auf die rechte Hand gestützt.

### Ausführung

Drehen Sie den Blick/Gesicht nach unten zu Ihrer rechten Achselhöhle und halten Sie ihn einige Sekunden lang.



### Wiederholen

3-5 mal

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](http://physioexercise.org)

## Übung 3 / 5

### Startposition

Auf einem Hocker vor einem Spiegel sitzend.

### Ausführung

Halten Sie den linken Arm zur Seite während der Daumen den rechten Arm zur Decke führt. Schieben Sie das rechte Ohr seitlich zum rechten Arm. 6-8 Sekunden lang halten.



### Wiederholen

3-5 mal

## Übung 4 / 5

### Startposition

Auf der rechten Seite liegend.

### Ausführung

Heben Sie den Kopf vom Kissen, aber schauen Sie weiter geradeaus.



### Wiederholen

5-10 mal

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](http://physioexercise.org)

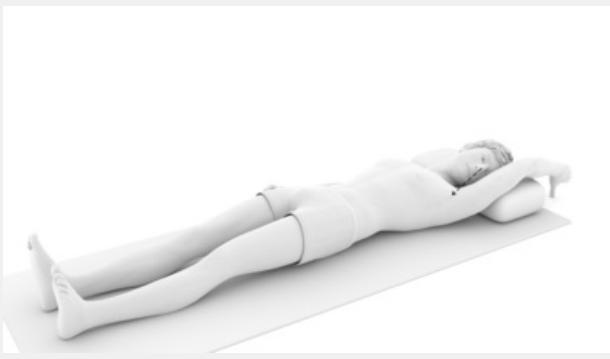
## Übung 5 / 5

### **Startposition**

Auf dem Rücken liegend, den linken Arm ganz nach oben gestreckt und neben dem Kopf auf dem Kissen liegend, den rechten Arm an der Seite liegend.

### **Ausführung**

Drehen Sie Ihre Augen/Gesicht nach unten in Richtung der linken Achselhöhle. Halten Sie diese Position 6-8 Sekunden lang.



### **Wiederholen**

3-5 mal