

Nackenschmerzen-Übungsprogramm - Teil 1

1.

Spannungsübungen zur Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur



Ausgangsstellung für alle Spannungsübungen. Die Pfeile zeigen bei allen Abbildungen eine Druck-Richtung an, keine Bewegungsrichtung. Sitz auf einem Hocker vor dem Spiegel; Beine im rechten Winkel; Füße fest aufsetzen; Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen und dadurch das Hohlkreuz vermeiden; gleichmäßig Druck der Füße am Boden und beider Gesäßhälften auf dem Hocker spüren. Die Nase zeigt genau nach vorn.



a

Hände an die Hinterkopfwölbung nehmen, Druck nach vorn gegen den Kopf geben. Der Kopf erwidert diesen Druck mit gleicher Kraft nach hinten. So wird eine „isometrische Spannung erzeugt, d.h. eine Muskelanspannung, bei der es zu keiner Bewegung kommt.



b

Hände an die Stirn legen, gleich starken Druck mit der Stirn nach vorn und den Händen nach hinten.



c

Die rechte Hand fasst von unten den Hockerrand. Der Kopf wird gerade eingestellt: Blick geradeaus zum Spiegel. Dann gibt die linke Hand oberhalb des linken Ohrs Druck gegen den Kopf, den der Kopf gleich stark erwidert. Dasselbe umgekehrt.



d

Die linke Hand gibt Druck gegen die linke Wange, die rechte Hand gleichzeitig gegen die rechte Hinterkopfpattie. Die Drehung des Kopfes nach links soll dadurch vermieden werden. Dasselbe umgekehrt.



e

Hände auf den Kopf legen, Ellenbogen weit auseinanderziehen. Gegen leichten Druck der Hände auf den Kopf soll sich die Wirbelsäule von unten, d. h. vom Becken her und schon von den Füßen her (durch Druck der Füße am Boden) strecken. Kein Hohlkreuz! Nicht die Schulter hochziehen! Die Nase zeigt genau nach vorn.