

GESUNDHEITSTIPPS

Für die Halswirbelsäule

Gesundheit in besten Händen

aok.de

TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEN NACKEN

(kann tageweise abwechselnd durchgeführt werden)

- 1 VORBEUGEN**
durch eine aufrechte Körperhaltung
- 2 MOBILISIEREN**
durch Bewegungsübungen
- 3 KRÄFTIGEN**
durch Spannungsübungen
- 4 DEHNEN**
durch Stretchingübungen
- 5 LOCKERN**
durch Massage der Spannungspunkte
- 6 ENTSPANNEN**
durch Wärmeanwendung

ÜBUNGEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN NACKEN

#1 AUSGANGSSTELLUNG: Sitz auf einem Stuhl ohne Lehne bei aufrechter Körperhaltung

- Die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Spürbar auf den Sitzbeinhöckern sitzen.
- Der Scheitelpunkt des Kopfes zieht nach hinten oben.
- Die Schultern tief nach unten sinken lassen, die Schulterblätter fließen in die hinteren Hosentaschen.

#2 MOBILISATION: Jeweils 5 Wiederholungen

- Schulterkreisen
- Schultern an die Ohren ziehen und wieder fallen lassen.
- Kopf nach rechts drehen und dabei über die Schulter schauen, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. Anschließend den Kopf zur linken Schulter drehen.
- Halbmondkreisen: Von der rechten Schulter über die Brust zur linken Schulter.

#3 KRÄFTIGUNG: Übung je Seite drei- bis fünfmal wiederholen

- Handinnenflächen liegen auf der Stirn, Ellbogen zeigen nach außen. Hände gegen die Stirn drücken und die Stirn gegen die Hände. Die Spannung 10 Sekunden halten.
- Hände liegen am Hinterkopf, Ellbogen zeigen nach außen. Hände drücken gegen den Hinterkopf und der Hinterkopf gegen die Hände. Die Spannung 10 Sekunden halten.
- Die rechte Handfläche seitlich, etwas oberhalb des Ohres, an den Kopf legen und Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand drücken. 10 Sekunden halten. Die linke Hand an den Kopf und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

#4 DEHNUNG: Jede Übung mind. 10 Sekunden, aber max. 2 Minuten halten

- Brustmuskel dehnen an der Wand oder einer Raumecke. Arm(e) diagonal nach oben strecken, an die Wand lehnen und den Körper vor die Schultern schieben, Schulterblätter in die hinteren Hosentaschen fließen lassen.
- Vierfüßlerstand: Gesäß weit nach hinten schieben, Arme bleiben lang am Boden, Brust Richtung Boden schieben.
- Sitzen: Arme hinter dem Körper auf den Boden aufsetzen, Finger zeigen nach hinten, mit dem Gesäß nach vorne schieben, Hände bleiben am Platz, Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper öffnet sich.

#5 LOCKERUNG: Spannungspunktmassage

- Die Spannungspunkte im Bereich der Schulter durch Ertasten ausfindig machen, sowohl im Brustmuskelbereich, als auch Schulterblattbereich und dazwischen. Mittels einer kleinen Faszienrolle oder eines Tennisballs die Spannungsdruckpunkte massieren bzw. austreichen.
- Im Liegen mit den Spannungspunkten auf den Ball oder die Rolle legen und dort dehnungsanfangs schmerzenden Spannungspunkt weich und schmerzärmer werden lassen. 20 Sekunden bis zu 2 Minuten den Druck auf die Spannungspunkte beibehalten.

#6 ENTSPANNUNG:

- Wärmeanwendungen mit Körnerkissen, Wärmflasche, heißer Dusche oder Badewanne nutzen.

**VIEL SPASS
BEIM AUSPROBIEREN**

wünscht Ihnen
Ihre AOK Niedersachsen