

Übungen zur selbständigen Entspannung des Nackens

Sie machen folgende Übungen auf eigene Gefahr!

Es sollten keine Schmerzen oder Schwindel entstehen - Augen offen lassen!

Besprechen Sie sich einfach zuerst mit Ihrem Arzt und/oder Ihrer Physiotherapeutin.

Die folgenden Übungen machen Sie am besten 3 mal täglich - oder sie versuchen diese Übungen in den Alltag zu integrieren, nützen Sie Wartezeiten im Job oder Zuhause. Variieren Sie einfach mit den Übungen und schauen abends welche noch nicht trainiert wurde!



1. Dehnung Schulter-Nacken

Neigen Sie den Kopf zur Seite, drehen ihn zur Schulter, ziehen das Kinn etwas ein und blicken in die Achsel. Dazu lassen Sie die Schulter der anderen Seite absinken und verstärken die Bewegung in dem Sie den Arm hängen lassen, ganz lange machen und Richtung Boden ziehen. Diese Dehnung 20 Sekunden anhalten.



2. Doppelkinn ist „inn“

Einen langen Nacken machen ist das Wichtigste für eine entspannte Nackenmuskulatur. Kinn nach hinten ziehen und der Blick bleibt trotzdem waagrecht. 20 Sekunden halten und mehrmals täglich im Alltag einfließen lassen.



3. Dehnung Nacken wirbelsäulennah

Ein Ellbogen in die andere Ellbogenbeuge legen, Unterarme annähern und versuchen die Finger der unteren Hand auf die Handfläche der anderen zu legen. Jetzt Schultern absinken lassen und Nacken lang machen, das geht am besten mit einem Doppelkinn. Falls noch nichts spürbar ist: Ellbogen Richtung Boden drücken und Finger ziehen zur Decke. 20 Sekunden in Dehnposition bleiben.



4. Übergang Halswirbelsäule -Brustwirbelsäule

Positionieren Sie die Finger direkt an den Wirbelfortsätzen, diese Knochenvorsprünge sind gut tastbar. Einfach den höchsten Vorsprung nehmen, das ist ca. auf Schulterhöhe, also nicht zu hoch im Nacken greifen. Jetzt mit den Finger die Wirbelsäule sanft nach vor ziehen, die Ellbogen gehen also nach vor. Und dabei ein Doppelkinn machen, das unterstützt die Bewegung.



5. Seitliche Beweglichkeit der oberen Halswirbelsäule mobilisieren

Ausgangstellung ist ein langer Nacken - Doppelkinn. Neigen Sie den Kopf zur Seite, aber nur so weit, dass die Nasenspitze an Ort und Stelle - also in der Körpermitte - bleibt. Das Ohrläppchen nähert sich praktisch dem Nacken. Und jetzt von links nach rechts und wiederholen - ganz langsam und Augen offen lassen.



6. Drehbewegung zur Mobilisation der Halswirbelsäule

Ausgangsposition ist der lange Nacken - Doppelkinn. Drehen Sie jetzt den Kopf mit geöffneten Augen nach links und rechts. Dabei bleibt der Blick waagrecht. Stellen Sie sich vor, dass das Kinn auf einer Platte aufliegt und der Druck nicht mehr wird bzw. das Kinn nicht von der Platte gehoben wird.

Beobachten Sie sich selbst im Alltag und versuchen Sie einen „langen Nacken“ zu machen. Hier ein paar Tipps:

- Kein zu hohes Polster beim Schlafen.
- Rückfahrspiegel mit richtiger Sitzposition einstellen
 - Zähneputz-Position korrigieren
- Richtige Sitz- und Augenhöhe vor dem Computer
 - Uvm.