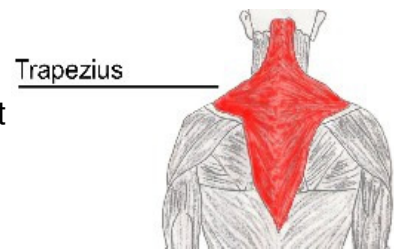


Stärkung und Lockerung der Nackenmuskulatur

Verspannungen in der Hals- und Nackenmuskulatur führen sehr häufig zu Spannungskopfschmerzen. Das geschieht besonders leicht bei der Arbeit am Schreibtisch, da die Muskeln in der Zeit sehr einseitig belastet werden. Es handelt sich hierbei besonders um die Rückenstrecker und den absteigenden Teil des Kapuzenmuskels (Trapezius). Die Rückenstrecker können Sie sehr gut als Wulst rechts und links neben der Wirbelsäule ertasten.



Achtung: Machen Sie mit dem Kopf keine kreisenden Bewegungen!!! Die Wirbelsäule ist keine Kugelgelenk. Bei den kreisenden Bewegungen ist es möglich, dass Sie Nerven oder Blutgefäße einklemmen, dass dann Schwindel und Kopfschmerzen zur Folge haben kann.

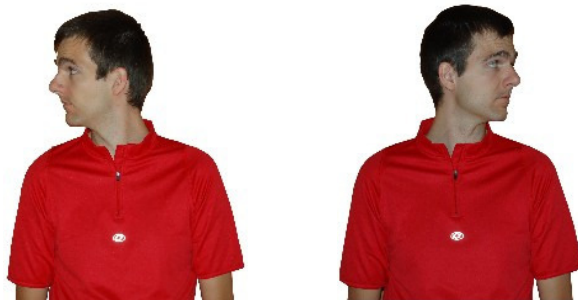
Wiederholungen: Führen Sie alle Bewegungen in ruhigem Tempo 5 – 10 mal aus.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt. Führen Sie nun ihr Kinn langsam in Richtung Brustbein, bis Sie ein leichtes Spannungsgefühl im Nacken spüren.



2. Nun heben Sie ihren Kopf langsam wieder an – stellen Sie sich dabei vor, dass Sie jemand vom Scheitel her aufrichtet. Heben Sie den Kopf soweit, bis Sie fast die Decke sehen können. Achten Sie darauf, dass ihr Kopf nicht nach hinten fällt!



3. Drehen Sie jetzt den Kopf nach rechts, als wollten Sie einen Blick über die rechte Schulter werfen. Nun drehen Sie den Kopf langsam nach links und schauen über ihre linke Schulter. Dabei bleiben ihre Schultern ganz ruhig und bewegen sich nicht mit!



4. Neigen Sie ihren Kopf so weit zur linken Seite dass Sie ein Spannungsgefühl in der rechten Halsseite verspüren. Die Schulter bleiben dabei locker und entspannt.



5. Jetzt neigen Sie den Kopf zur rechten Seite bis Sie ein Spannungsgefühl in der linken Halsseite spüren. Achten Sie wieder darauf, dass ihre Schultern ganz entspannt bleiben.



6. Drehen Sie ihren Kopf nach links – lassen Sie sich hierbei von ihren Augen führen. Jetzt ziehen Sie ihr Kinn zur Schulter hinunter und bewegen es über das Brustbein zur rechten Schulter. Richten Sie sich wieder auf und schauen Sie nach rechts.



7. Führen Sie dieselbe Bewegung auch von rechts nach links aus.

Kapuzenstretch

Diese Dehnübung dehnt den oberen Teil des Kapuzenmuskels, auch Kopfstrecker genannt, den Rautenmuskel (nicht sichtbar da er vom Trapezmuskel vollständig überdeckt wird. Ursprung: Wirbelsäule, Ansatz: innerer Rand des Schulterblattes) und den Schulterblattheber (gehört auch zur tiefen Rückenmuskulatur und unterstützt den absteigenden Teil des Trapezmuskels). Diese Muskeln sind bei den meisten Bewegungen des Schultergürtels beteiligt.

Diese Übung ist die ideale Dehnübung nach allen Kräftigungsübungen, die die Schulter- und Oberarmmuskulatur trainiert haben. Besonders der Kapuzenmuskel neigt zu Verspannungen, da er als Kopfstrecker unter Dauerspannung steht. Ist dieser Muskel verkürzt kann es zu Kopf- und Nackenschmerzen führen.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Dehnübung 2 – 3 Mal und halten Sie die Spannung ca. 20 – 30 Minuten. Neigen Sie zu Verspannungen im Bereich des Nackens halten Sie die Spannung etwas länger. Sie können diese Übung auch mehrfach am Tag wiederholen um den beanspruchten Bereich zu lockern.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander, die Arme hängen entspannt runter. Nun neigen Sie den Kopf nach links.



2. Nun umfassen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk und ziehen es nach links unten. Gleichzeitig beugen Sie den Kopf verstärkt nach links, bis Sie ein Spannungsgefühl entlang des Halses und der Schulter spüren.