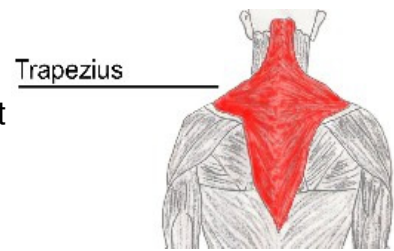


Stärkung und Lockerung der Nackenmuskulatur

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.

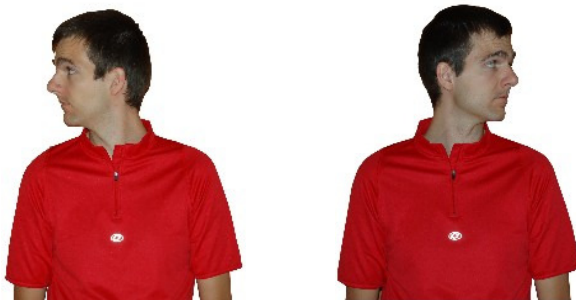
Wiederholungen: Führen Sie alle Bewegungen in ruhigem Tempo 5 – 10 mal aus.



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.