

Heike Höfler

# NACKEN- SCHMERZEN

*selbst behandeln*

Bewährte Übungen,  
um Verspannungen zu lösen

**riva**

# Inhalt

Einführung .....	6
DIE WIRBELSÄULE – ANATOMIE UND KÖRPERHALTUNG ...	10
Anatomische Problemfelder .....	12
Die Muskulatur des Halses .....	19
Die Bedeutung der Arme für Halswirbelsäule und Nacken	28
Die ausgeglichene Körperhaltung .....	33
ÜBUNGSGPROGRAMME FÜR HALS, NACKEN UND SCHULTERN	42
Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen .....	44
Dehnung und Entspannung .....	56
Kräftigung .....	58

Programm 1 im Sitzen oder Stehen .....	61
Programm 2 im Sitzen auf dem Hocker .....	66
Programm 3 im Sitzen oder Stehen .....	74
Programm 4 mit Handtuch .....	82
Programm 5 mit Noppenball .....	88
Programm 6 mit Gummiball und Handtuch .....	93
Programm 7 mit verschiedenen Bällen .....	100
Programm 8 mit Noppenball .....	104
Programm 9 mit Thera-Band® .....	108
Programm 10 am Schreibtisch .....	115
Programm 11: Pilates .....	122
Was sonst noch hilft .....	146
Übungsverzeichnis .....	154
Stichwortverzeichnis .....	157
Über die Autorin .....	160