

PHYSIOTHERAPIE
FÜR ZU HAUSE



NACKEN & SCHULTERN SCHMERZFREI IN 30 TAGEN

Über 90 Übungen gegen Verspannungen,
Blockaden und andere Beschwerden



riva

Gabriele Kiesling

© des Titels »Nacken & Schultern – schmerzfrei in 30 Tagen« von Gabriele Kiesling (ISBN Print: 978-3-7423-2295-1)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

VORWORT

Nackenschmerzen sind in der Bevölkerung weitverbreitet und können die Lebensqualität bei einem Teil der Betroffenen deutlich mindern. Laut der BURDEN Studie des Robert Koch-Instituts (RKI; 2020) sind Nackenschmerzen die zweithäufigste Form orthopädischer Beschwerden in Deutschland. 45,7 Prozent der Bevölkerung geben an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Nackenschmerzen gehabt zu haben. Frauen berichten vorwiegend häufiger von Nackenschmerzen als Männer. Im Altersverlauf zeigen sich nur wenige markante Veränderungen. Der Hauptgrund für Nackenbeschwerden ist eine Überbelastung der oberen Wirbelsäule, der Nerven und myofaszialer Strukturen. Belastung entsteht heutzutage zumeist durch Schreibtischarbeit, Handynutzung und falsches Krafttraining. Dies führt dann zu Beschwerden, nicht nur im Nacken, sondern auch in Schultern, Armen und Kopf. So entstehen aus den zunächst akuten Schmerzbeschwerden später chronifizierte Krankheitsbilder wie Hals- und Brustwirbelsäulensyndrom, Bandscheibenerkrankungen, Atemstörungen, CMD (craniomandibuläre Dysfunktion, eine Funktionsstörung des Kausystems) oder Schultersteife.

Sie sind also nicht allein, wenn Sie an Nackenschmerzen leiden, Sie bewegungseingeschränkt sind oder an Folgen Ihrer Nackenbeschwerden leiden. Grund genug für mich, eine 30-Tage-Challenge für Sie auszuarbeiten, um diese Beschwerden in den Griff zu bekommen. Vielleicht fragen Sie sich, ob Ihr Nackenleiden überhaupt wieder besser werden kann? Ich verspreche Ihnen: Das kann es. Mit meiner Praxiserfahrung nehme ich Sie an die Hand und führe Sie in 30 Tagen in die Schmerzfreiheit. Mein 30-Tage-Programm für den Rücken hat bereits zahlreichen Menschen nachhaltig geholfen, das gleiche Prinzip funktioniert auch für den Nacken. Wichtig für den Erfolg ist Ihre genaue Umsetzung meines Fachkonzepts.



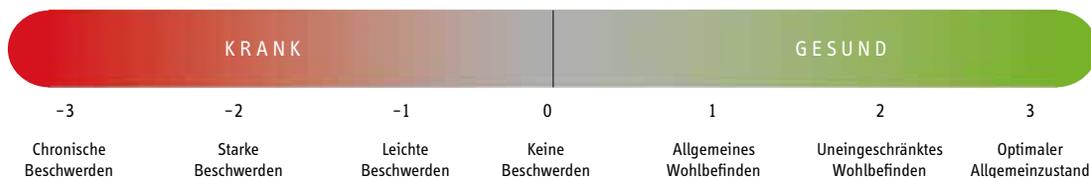
Das 30-Tage-Programm ist perfekt für alle, die an einer natürlichen Heilung ihrer Nackenschmerzen interessiert sind. Denn: Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand! Auf dem Bild zeige ich dem Model beim Fotoshooting die richtige Kopfposition für die Übung.

Der Schmerz ist das Alarm-, aber auch das Startsignal schlechthin. Jetzt ist es an der Zeit, einen »Reset« durchzuführen, wie Sie es vielleicht von Ihrem Computer oder Ihrem Handy kennen: Setzen Sie alles auf Anfang! Denn nichts anderes ist wichtiger, als zunächst Ihre Schmerzen zu beseitigen. Danach startet, um im Bild zu bleiben, Ihr Körperprogramm wieder besser durch. Erleben Sie die Beschwerdelinderung als eine erste Hilfe und bleiben Sie dran. Dann werden sich im Laufe dieser 30 Tage Ihre Bewegungstereotype und Alltagsgewohnheiten positiv verändern. Mit diesen Erfolgserlebnissen werden Sie sich ermutigt fühlen, tiefer ins Physiotherapieprogramm einzusteigen. Anhand von Erfolgsdiagrammen (siehe Seite 37) werden Ihre Fortschritte sichtbar. Komplexes Training mit den fortgeschrittenen Maßnahmen bringt Sie schlussendlich wieder in den Bereich Ihrer Lieblingsübungen, sofern diese ratsam für Sie bleiben.

Mit meinem Krankheits-/Gesundheitskontinuum (siehe unten) können Sie selbst ermitteln, wie es um Ihre Nackengesundheit steht. So können Sie sich ganz individuell Ihr Programm zurechtschneiden. Bei starken Beschwerden ist selbstverständlich erst einmal größte Vorsicht geboten – sehen Sie sich dazu die Übungen der ersten Woche des Programms an (siehe ab Seite 60). Wie Sie sich Schmerzlinderung verschaffen, erfahren Sie in der zweiten Woche (siehe ab Seite 74). Während der dritten Woche können Sie sich mit Ihren Übungen schon zuversichtlich weiter vorwagen (siehe ab Seite 88). So geht es dann hoffentlich in der vierten Woche (siehe ab Seite 102) immer weiter und steil bergauf bis zu schmerzfreen Übungen oder zurück zu Ihrem Lieblingssport.

Je weiter Sie sich im Laufe der 30 Tage von Ihren Schmerzen entfernen und möglichst verabschieden, umso mehr beschützen Sie Ihren Nacken vor dem Wiederauftreten der Beschwerden und den Folgeschäden. Viel Erfolg auf Ihrem ganz persönlichen Weg durch mein Wissen und Ihr Handeln – das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen!

Gabriele Kiesling



Die chronischen und akuten Nackenschmerzen sind, je nach Intensität, bei -3 und -1 auf der Krankheitsseite einzuordnen. Das Ziel Ihres Nackenprogramms ist, dass Sie sich zwischen 1 und 3 auf der Gesundheitsseite verorten. Achten Sie bitte auch mit der Hilfe des Erfolgsdiagramms (siehe Seite 59) auf eine stetige Verbesserung Ihrer Beschwerden. Passen Sie Ihr Maßnahmenprogramm immer der jeweiligen Situation an. Lassen Sie sich von kleinen oder größeren Rückschlägen aber nicht entmutigen.



1

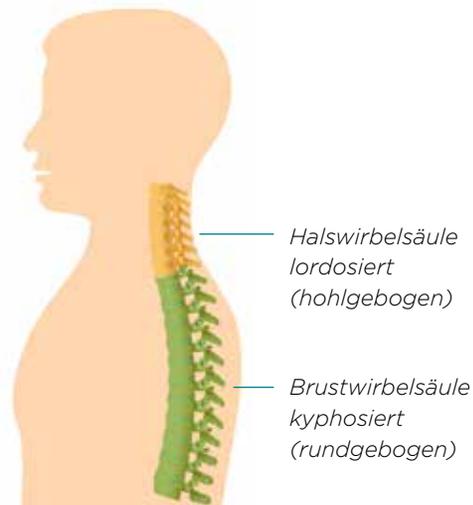
WENN NACKEN, SCHULTERN UND DER KOPF SCHMERZEN

BESCHWERDEN UND IHRE AUSLÖSER

Um ein umfassendes Verständnis für Ihren Nacken zu entwickeln, sind einige anatomische Kenntnisse der oberen Wirbelsäule und deren Funktion sehr hilfreich. Nehmen Sie sich bitte Zeit dafür. Sie lernen dann die Ursache und Auswirkung Ihrer Schmerzen besser verstehen. Bewegungsstörungen der Halswirbelsäule und des Schultergürtels können bei Nackenbeschwerden das Leitsymptom sein. Aber auch myofasziale Disbalancen oder Verfilzungen, die schon seit längerer Zeit bestehen, können zu Nackenbeschwerden führen. Dieses Kapitel bildet die Basis für Ihr 30-Tage-Programm.

ANATOMIE UND FUNKTION DER OBEREN WIRBELSÄULE

Ihr Nacken ist mit der Halswirbelsäule und dem Schultergürtel ein wahres biomechanisches Wunderwerk. Leider reagiert dieses Wunderwerk aber sehr sensibel auf Fehlbelastungen und Fehlhaltung und schränkt dann Ihre Nackengesundheit ein. Das Sitzen mit einem Rundrücken, nach vorn gerecktem Nacken und dazu noch einer Kopffehlhaltung kann Ihrem Nacken auf Dauer nachhaltig schaden. Auch falsch durchgeführte Fitnessübungen mit schweren Hanteln und lange anhaltende Überkopfbewegungen könnten Gift für diesen sensiblen Bereich sein.



Die optimale Funktion der Wirbelsäule wird durch die aufrechte Haltung unterstützt.

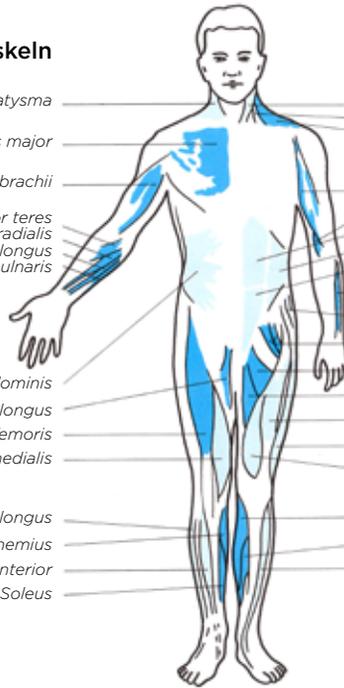
Ihre Wirbelsäule insgesamt hat einen wunderbar funktionellen Aufbau, der es ihr möglich macht, gleichermaßen Mobilisation und Stabilisation, je nach Bedarf, zuzulassen. Der Hohlausbiegung im Halswirbelsäulenanteil steht die Rundausbiegung der Brustwirbelsäule und die Hohlausbiegung der Lendenwirbelsäule entgegen. Stellen Sie sich im Laufe des Tages diese Idealform immer wieder vor, um durch kleine Übungen eine Verbesserung Ihrer Körperaufrichtung und Kopfposition vorzunehmen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und Kopfbewegung und üben Sie das immer wieder ein.

MUSKELN, FASZIEN UND BÄNDER

Jede Abweichung der Halswirbelsäule von der physiologischen Form, auch eine Über- oder Minderbeweglichkeit, übt einen großen Belastungsreiz auf Ihr Muskel- und Fasziengewebe sowie auf Facettengelenke der Halswirbelsäule und die Bänder an Ihrem Nacken aus. Ein dauerhaft zu starker »Hohlhals« wird zur Verkürzung der tonischen Nackenmuskeln führen. Das sind beispielsweise der lange Nackenstreckmuskel (*Musculus trapezius, pars descendens*), der Schulterblattheber (*Musculus levator scapulae*) und die vordere Schultermuskulatur (*Musculus pectoralis*). Die Gegenspieler sind Bewegungsmuskeln; diese schwächen sich bei einer Verkürzung der tonischen Muskeln entscheidend ab, so zum Beispiel die vordere Halsmuskulatur (*Platysma*) und der Kopfumwendemuskel (*Musculus sternocleidomastoideus*), der Nackenmuskel (*Musculus trapezius pars ascendens*) und die Zwischenschulterblattmuskeln (*Musculi rhomboidei*).

Oberflächliche Muskeln

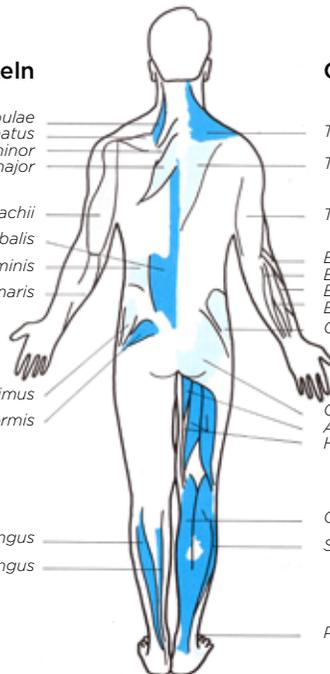
Platysma
Pectoralis major
Biceps brachii
Pronator teres
Flexor carpi radialis
Palmaris longus
Flexor carpi ulnaris
Obliquus internus abdominis
Adductor longus
Rectus femoris
Vastus medialis
Peroneus longus
Gastrocnemius
Tibialis anterior
Soleus

**Tiefe Muskeln**

Sternocleidomastoideus
Scalenus anterior
Trapezius
Biceps brachii
Brachialis
Transversus abdominis
Obliquus internus abdominis
Rectus abdominis
Flexor digitorum profundus
Glutaeus medius
Iliopsoas
Adductor brevis
Adductor magnus
Vastus intermedialis
Vastus lateralis
Vastus medialis
Gastrocnemius
Soleus
Tibialis anterior

Tiefe Muskeln

Levator scapulae
Supraspinatus
Rhomboideus minor
Rhomboideus major
Triceps brachii
Erector spinae lumbalis
Obliquus internus abdominis
Flexor carpi ulnaris
Glutaeus minimus
Piriformis
Flexor hallucis longus
Flexor digitorum longus

**Oberflächliche Muskeln**

Trapezius descendens
Trapezius ascendens
Triceps brachii
Extensor carpi radialis longus
Extensor carpi ulnaris
Extensor carpi radialis brevis
Extensor digitorum communis
Glutaeus medius
Glutaeus maximus
Adductor magnus
Hamstrings
Gastrocnemius
Soleus
Peroneus longus

Die Abbildungen zeigen tonische (dunkelblau) und phasische (hellblau) myofasziale Strukturen. In der Regel neigen die tonischen Muskeln zur Verkürzung und sollten zunächst auf ihre Solllänge gedehnt werden, bevor die Kräftigung der phasischen Muskeln erfolgt.

Wichtig für die Nacken- und Halswirbelsäulenaufrichtung ist die »Nackenrosette« mit ihren autochthonen Muskeln (*Musculus rectus capitis*, *Musculus obliquus capitis*, *Musculus longus colli* und mehr). Sie setzen unmittelbar an der Halswirbelsäule an und sind nicht direkt trainierbar wie beispielsweise der Bizepsmuskel, sondern nur indirekt durch sehr gezielte Bewegungen mit den Augen und der Atemkontrolle. Unspezifische Nackenschmerzen werden durch Überbeanspruchung aufgrund von Bildschirmarbeit, Handybenutzung mit starrer, einseitiger Augenmotorik und eingeschränkter Atmung verursacht. Die Nackenrosette zu regenerieren und wieder fluffig weich zu bekommen, ist oft schon das Mittel der Wahl.

FUNKTION UND AUFBAU DER OBEREN WIRBELSÄULE

Auf der oberen Halswirbelsäule sitzt der Kopf mit seinen etwa fünf Kilogramm Gewicht. Das ist ein wenig mehr als ein Fünf-Liter-Eimer Wasser oder 20 Päckchen Butter. Dieses Gewicht tragen Sie den ganzen Tag »kunstgerecht« durch die Welt. Dabei sind die Augen immer auf eine waagerechte Linie, die sogenannte Labyrinth-Ebene, ausgerichtet. Das bedeutet eine dreidimensionale Bewegungskompensation der sogenannten Kopfgelenke (Hinterkopf und Halswirbelkörper 1 bis 3) bei Anforderungen wie Hören, Sehen oder die Reaktion auf alle sonstigen Umweltreize. In diesem Bereich finden vorwiegend die Drehbewegungen statt.

Die Halswirbelsäule hat sieben Wirbelkörper mit den dazwischenliegenden Bandscheiben. Die einzelnen Halswirbel sind sehr filigran und mobil. Die Brustwirbelsäule mit ihren zwölf Einzelwirbeln ist deutlich robuster von der Wirbelform her als die Halswirbelsäule (HWS). Empfindlicher sind hingegen die zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben. Sie haben einen gallertartigen Kern (*Nucleus pulposus*) und einen derben Rand (*Anulus fibrosus*). Bei dauerhafter Fehlstellung oder Fehlbelastung der Wirbelkörper verschiebt sich die Bandscheibe. Durch heftige Bewegungen, Erschütterungen oder sehr starke Krafteinwirkungen kann sich der Kern einen Weg durch den Faserring schaffen.

Stülpt sich die Bandscheibe über die Wirbelkörper hinaus, spricht man von einer Vorwölbung (Protrusion). Reißt der Faserring ein und die Bandscheibe drückt sich ein Stück heraus, spricht man von einem Bandscheibenvorfall (Prolaps). Oft drückt ein Prolaps auf eine Nervenwurzel (Radix) und verursacht radikuläre Beschwerden, die zu motorischen und/oder sensiblen Ausfällen im Bereich des Kopfs, der Schultern und Arme führen können. Sollte ein Prolaps rückseitig gegen das Rückenmark drücken, können auch Beschwerden im unteren Körperbereich auftreten.

Wichtig ist der Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule (C7/Th1). Wie in allen Übergangsbereichen der Wirbelsäule ist die physiologische Beweglichkeit entscheidend.

Dieser sogenannte CTÜ (cervikothorakaler Übergang) ist sehr oft im zunehmenden Alter komprimiert und bewegungseingeschränkt. Er tritt dann auch optisch hervor. Dadurch ist dann entscheidend die Seitneigung von Kopf und Halswirbelsäule eingeschränkt.

WIRBELDYSFUNKTION UND DEREN FOLGEN

Die obere Wirbelsäule steht in engem Kontakt mit dem Nacken- und Schulterbereich und mit den Körperorganen. Bei Funktionsstörungen können akute oder im Lauf der Zeit auch chronifizierte Folgen auftreten. Ich mache meine Einschätzung nicht nur an einem einzigen Wirbelsegment fest, sondern betrachte Beschwerden eher funktionell segmental, wie in der manuellen Medizin und Osteopathie gelehrt, in komplexerer Form. So können Atemstörungen von der oberen Halswirbelsäule, Schulterbeschwerden von der tieferen Halswirbelsäule und Herzbeschwerden von der oberen Brustwirbelsäule kommen. Eine Orientierung bietet Ihnen die folgende Tabelle.

Hals- und Brustwirbelsäule	Wirbel-segment	Bezugs-/ Organgebiet	Folgen
Halswirbelsäule (<i>Columna cervicalis</i>)	C1	Innenohr, Blutzufuhr zum Kopf	Schwindel, Kopfschmerzen, Blutdruckschwankungen
	C2	Augen, Nase, Nebenhöhlen	Sehfähigkeit und Augenbeschwerden, Sinusitis, Kopfschmerzen
	C3	Kiefer, Mund, Zähne,	CMD, Trigeminusneuralgie, Schluckbeschwerden
	C4	Nacken, Schultergürtel, Zwerchfell	Nackenschmerzen, unspezifische Armbeschwerden, Atemstörungen, Husten, COPD
	C5	Schulter, Oberarm	Schulterbeschwerden, Bizepsstörungen
	C6	Ellenbogen, Daumen	Tennisellenbogen, Whatsapp-Daumen
	C7	Mittelhand	Karpaltunnelsyndrom, Fingerbeschwerden
Brustwirbelsäule (<i>Columna thoracalis</i>)	C8	Unterarminnenseite, Kleinfinger	Golferellenbogen, Kleinfingerbeschwerden
	Th1	Innenarm	Trizepsstörungen, Golferellenbogen
	Th2	Herz	Herzbeschwerden
	Th3	Lunge, Bronchien, Brustkorb	Atemnot, Bronchitis, Rippengelenkstörungen
	Th4	Gallenblase	Gallenbeschwerden
	Th5	Leber, Solarplexus	Leberbeschwerden, Kreislaufstörungen
	Th6	Magen	Magenbeschwerden, Sodbrennen
Th7	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm	Magenbeschwerden, Diabetes	

Der erste Nerv der Halswirbelsäule tritt zwischen dem Hinterhaupt (Occiput) und dem ersten Halswirbelkörper aus und wird als C1 bezeichnet. Daher gibt es acht segmentale Verbindungen, aber nur sieben Halswirbelkörper. Die Brustwirbelsegmente entsprechen den jeweiligen Etagen der Brustwirbelsäule; so entspringt beispielsweise Th4 unterhalb des vierten Brustwirbels.



3

SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN

DAS 30-TAGE-PROGRAMM

In vier Wochen unterteilt, stelle ich Ihnen mein 30-Tage-Programm vor. Jede Woche steht unter einem Leitmotiv. Nachdem die 28-tägige »Pflicht« hinter Ihnen liegt, folgen noch zwei Bonustage als »Kür«. Dann spätestens sind Sie gut am Start und fit genug, um Ihr Leben wieder wie gewohnt aufnehmen zu können.

JEDEN TAG EIN WENIG BESSER

Tag für Tag werden Sie auf einer Doppelseite durch das Programm geführt. Auf der linken Seite sehen Sie tagesaktuell passende Informationen und Erläuterungen. Hier befinden sich die Diagramme zum Ausfüllen und die Übersicht der Übungen und Maßnahmen mit dem Seitenverweis auf die genaue Beschreibung. Auf der rechten Seite sind die jeweiligen Übungen abgebildet. Sie können die Übungen und Maßnahmen frei verteilt auf Ihren Tagesablauf ausführen und die Reihenfolge selbst bestimmen. Bevor Sie mit dem Programm beginnen, führen Sie eine Bewegungsanalyse (siehe ab Seite 44) durch. Testen Sie sich selbst für Ihre spätere Beurteilung und zum genauen Einordnen Ihrer Beschwerden. Bitte führen Sie sich auch noch einmal meine fünf W-Fragen vor Augen (siehe Seite 31). Ebenso hilfreich ist ein zweiter Blick in den Quickfinder (siehe ab Seite 54).

IHR NACKENCHECK

Bevor Sie starten, beurteilen Sie Ihr Befinden, um herauszufinden, an welchem Tag des Programms Sie starten. Tragen Sie Ihr aktuelles Schmerz-, Bewegungs- und Bauchgefühl in die nachfolgenden Diagramme ein.



Liegen Ihre Werte auf allen Ebenen zwischen 1 und 3, beginnen Sie bitte unbedingt am ersten Tag des Programms und arbeiten Sie es Tag für Tag durch. Befinden Sie sich zwischen 5 und 7 auf den Skalen, können Sie auch in Woche 2 beginnen. Schauen Sie sich dennoch zusätzlich die Übungen von Woche 1 an und streuen Sie einige Maßnahmen daraus immer wieder mal in Ihr Programm mit ein.

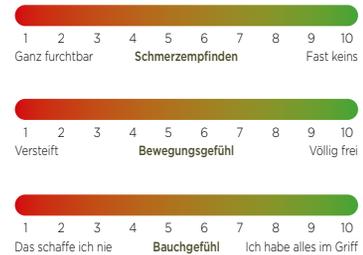
WOCHE 1: DIE VORSICHTSWOCHE

Gerade bei Nackenschmerzen ist ein sanfter Einstieg in das 30-Tage-Programm entscheidend. Mit Vorsicht und einer achtsamen Beobachtung Ihres Beschwerdebildes wird Ihnen dies sicher gelingen. Hören Sie in den nächsten vier Wochen mal nicht auf die vielen »gut gemeinten« Ratschläge von außen, sondern folgen Sie mir in Ihr ganz persönliches Programm.

TAG 1

Tagesthema: Oft ist weniger mehr!

Ihr Nacken schmerzt? Dann sind Vorsicht und Schonung das erste Gebot. Das gilt für heute, aber auch für die ganze erste Woche. Zunächst geht es um Schmerzvermeidung und Schmerzreduktion. Eine Schmerzpressur, eine Entlastungslagerung oder eine Einreibung werden Ihnen helfen.

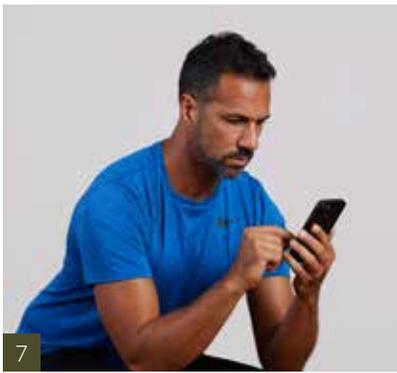


Tagesprogramm

	Übung/Maßnahme	Wiederholung/Dauer	Seite
1	Halskrause zur sporadischen Entlastung	Wenn nötig	137
2	Liegen auf dem Rücken verstehen	2-mal	125
3	Liegen auf der Seite verstehen	2-mal	125
4	Schmerzpressur	1-mal für 1-2 Minuten	152
5	Arnikaalbe einreiben	2-mal	138
6	Kopfentlastung in Rückenlage	10-15 Minuten	132
7	Handy im Kutschersitz halten	Jedes Mal, wenn Sie das Handy benutzen	126
8	Gähnen	So oft wie möglich am Tag	142
9	Richtig überkopf greifen	So oft wie möglich am Tag	127
10	Entlastungssitz	2-mal für 5-8 Minuten	136

ENTLASTUNG HILFT HEILEN

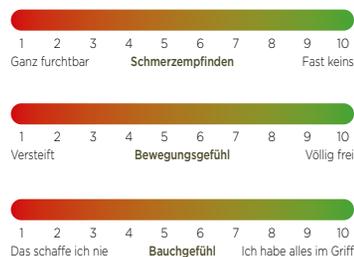
Üben Sie heute das Entlastungsliegen für Ihren Kopf und Nacken in Rücken- und Seitenlage gut ein. Auch die Entlastungsposition im Sitzen entspannt und erfrischt Sie wieder. Sie kommen zur Ruhe und das hilft Ihrem myofaszialen Gewebe, wieder belastbarer zu werden.



TAG 2

Tagesthema: Gehen Sie es an!

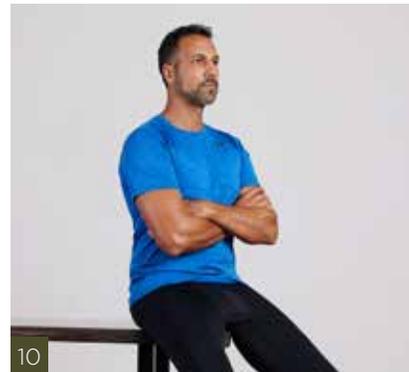
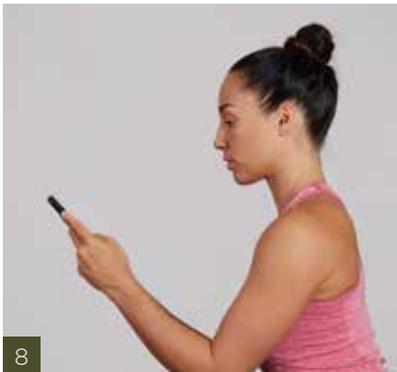
Wie haben Sie das neue Liegen empfunden? Waren Sie etwas erfrischt nach dem Entlastungssitz? Prima, dann bleiben Sie weiter dabei. Würden Sie heute gern etwas Wärme zuführen oder haben Sie eher das Bedürfnis nach einer lauwarmen Salzauflage? Entscheiden Sie selbst. Falls Sie einen Verdacht auf eine Entzündung haben, vermeiden Sie bitte eine Überwärmung. Tragen Sie Ihre Ergebnisse in Ihr Erfolgsdiagramm ein.



Tagesprogramm			
	Übung/Maßnahme	Wiederholung/Dauer	Seite
1	Halskrause zur sporadischen Entlastung	Wenn nötig	137
2	Liegen auf dem Rücken verstehen	2-mal	125
3	Richtig trinken	So oft wie möglich am Tag	130
4	Körperwarmer Salzwickel	10 Minuten	139
5	Schmerzpressur	1-mal für 1-2 Minuten	152
6	Schulterblatt lockern in Rückenlage	10-mal	170
7	Kopftentlastung in Bauchlage	5-8 Minuten	133
8	Handy in Augenhöhe halten	So oft wie möglich am Tag	126
9	Richtig überkopf greifen	So oft wie möglich am Tag	127
10	Entlastungssitz	2-mal für 5-8 Minuten	136

MACHEN SIE ES SICH BEQUEM

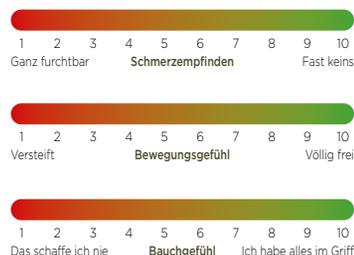
Mit Ruhe und Bedacht kommen Sie am besten weg von Ihren Beschwerden. Überall im Haus gibt es gute Übungsmöglichkeiten. Wichtig ist es, immer wieder einmal daran zu denken. Der eine liebt es, im Bett zu entspannen, der andere nutzt eine nackenscho-nende Alltagsroutine, um den geschundenen Nacken wieder ins Lot zu bringen.



TAG 3

Tagesthema: Drücken Sie sich!

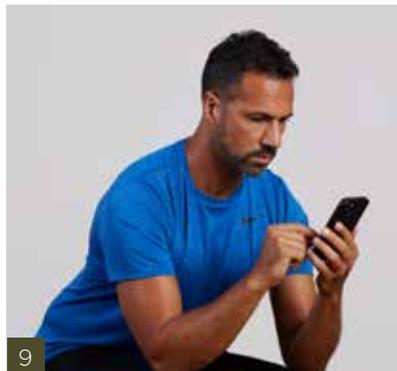
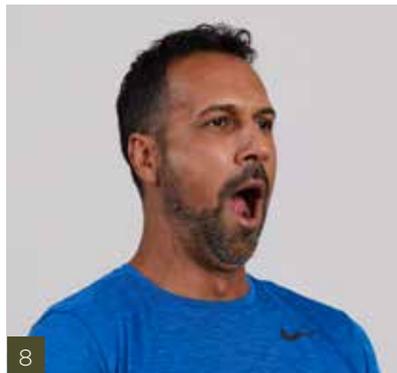
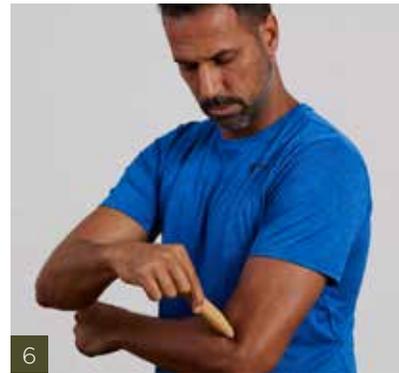
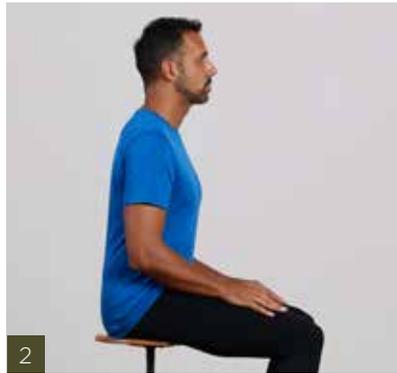
Die Akupressur und die Selbstbehandlung von Triggerpunkten stehen heute hauptsächlich auf Ihrem Programm. Wussten Sie schon, dass die gekonnte Eigenbehandlung oft wirksamer und preisgünstiger ist als eine unwirksame Fremdbehandlung? Also dann drücken Sie mal los! Sie spüren selbst sehr gut, wo der richtige Punkt genau ist und wie stark Ihr Druck darauf sinnvoll ist.



Tagesprogramm			
	Übung/Maßnahme	Wiederholung/Dauer	Seite
1	Halskrause zur sporadischen Entlastung	Wenn nötig	137
2	Sitzen verstehen	2-mal	122
3	Richtig bücken	2-mal	131
4	Schmerzpressur	1-mal für 1-2 Minuten	152
5	Nackenpressur	1-mal für 1-2 Minuten	155
6	Entzündungspressur	1-mal für 1-2 Minuten	153
7	Brusttrigger	1-mal für 1-2 Minuten	151
8	Gähnen	So oft wie möglich am Tag	142
9	Handy im Kutschersitz halten	Jedes Mal, wenn Sie das Handy benutzen	126
10	Rückseitige Entlastungshaltung	2-mal für 5-8 Minuten	136

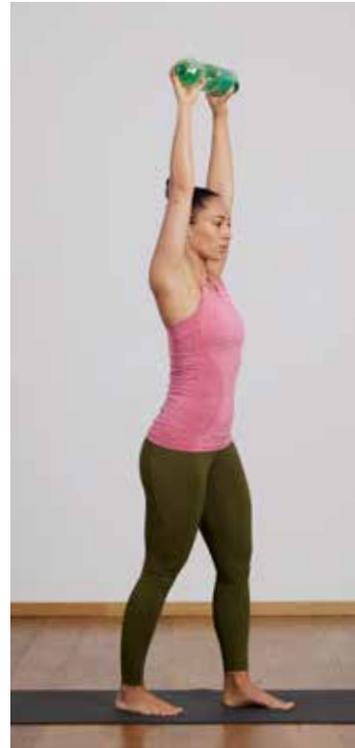
MEHR ALS NUR FÜR IHREN NACKEN

Akupressur wirkt auf den gesamten Körper ein. In Ihrem Körper verlaufen zwölf Hauptmeridiane. Sie sind nach den Organen benannt, mit denen sie in Verbindung stehen. Bei der Schmerzpressur ist, ebenso wie bei der Entzündungspressur, der Dickdarm-Meridian betroffen. Dieser verläuft vom Zeigefinger über die Hand, den Unterarm, den Schulter-Nacken-Bereich bis zum gegenüberliegenden Nasenflügel. Über den Punkt der Schmerzpressur (Di 4; siehe Abbildung Seite 152) können Sie auch Einfluss nehmen auf Beschwerden wie Verstopfung, Kopfschmerzen, Nasennebenhöhlenaffektionen und einiges mehr. Der Nackenpressurpunkt liegt auf dem Gallenblasen-Meridian. Hierüber erreichen Sie auch die Linderung von Ohrenproblemen, Fieber, Erkältung und vieles mehr.



GEWICHTHEBEN

Sie brauchen: große Wasserflasche



1 Stellen Sie sich in Schrittstellung hin, beugen Sie Ihren Rumpf vornüber und belasten Sie Ihr vorderes Bein. Umgreifen Sie die Wasserflasche.

2 Ziehen Sie die Flasche waagrecht bis auf Schulterhöhe.

3 Stemmen Sie die Wasserflasche zügig, wie ein Gewichtheber, mit gestreckten Armen über Ihren Kopf.

Aufgepasst: Halten Sie die Schrittposition und schauen Sie dabei immer nach vorn.

Warum: Mit dieser Übung trainieren Sie komplex die Kräftigung des Oberkörpers. Die Belastung des vorderen Beins stabilisiert das Becken und die Lendenwirbelsäule und unterstützt die Übung durch klare Fokussierung auf die obere Körperhälfte.

HANDSTÜTZ

Sie brauchen: Matte, Nackenhörnchen



1 Legen Sie sich bäuchlings auf die Matte mit dem Gesicht in das Nackenhörnchen. Positionieren Sie die Hände neben dem Schultergürtel auf dem Boden.

2 Stützen Sie sich auf Ihre Hände und halten Sie diesen Stütz etwa 1 Minute lang.

Aufgepasst: Der Blick ist erst auf die Matte, dann nach vorn gerichtet.

Warum: Mit dieser Übung trainieren Sie komplex die Kräftigung des Oberkörpers.

BUCH BALANCIEREN

Sie brauchen: Buch



1 Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie vorsichtig das Buch auf den Kopf. Halten Sie den Blick geradeaus gerichtet.

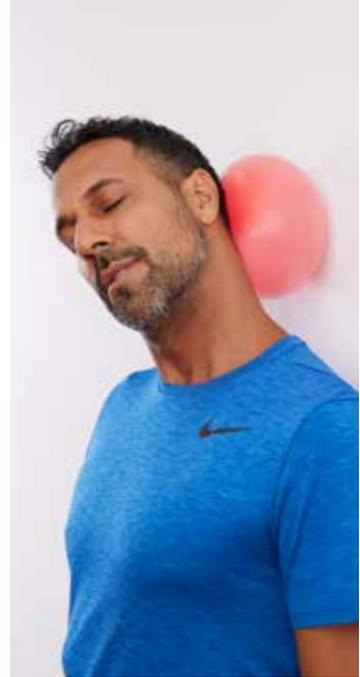
2 Gehen Sie einige Schritte vor und zurück.

Aufgepasst: Halten Sie Ihren Kopf ganz ruhig.

Warum: Mit dieser komplexen Übung trainieren Sie die Koordination und Stabilisation vom Kopf zur Halswirbelsäule und umgekehrt.

BALLONKREISEN

Sie brauchen: Luftballon, Wand



- 1** Stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken zur Wand und platzieren Sie einen Luftballon zwischen Ihrem Hinterkopf und die Wand. Schließen Sie die Augen und spüren Sie die Entspannung Ihres Nackens.
- 2** Stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor und folgen Sie mit Ihrem Kopf im Uhrzeigersinn den Zahlen auf dem Ziffernblatt.
- 3** Führen Sie die Bewegung mit Ihrem Kopf gegen den Uhrzeigersinn aus. Ihre Augen können die ganze Zeit geschlossen bleiben.

Aufgepasst: Der sanfte Druck des Hinterkopfs auf den Ballon wird beibehalten, um das Herunterfallen des Ballons zu verhindern.

Warum: Mit dieser sanften Mobilisationsübung entspannen und koordinieren Sie Ihre Kopfbewegung und lösen die autochthone Nackenmuskulatur.