

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>

INHALT

| | |
|------------------|---|
| Vorwort | 6 |
| Einführung | 8 |

1 WENN NACKEN, SCHULTERN UND DER KOPF SCHMERZEN

| | |
|--|----|
| Beschwerden und ihre Auslöser | 11 |
| Anatomie und Funktion der oberen Wirbelsäule | 12 |
| Ursprung, Ursachen und Formen von Schmerzen | 16 |
| Bewegungsstörungen | 23 |

2 WAS, WIE, WO Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm 27 |

| | |
|--|----|
| Hier wirkt das 30-Tage-Programm | 28 |
| Warum 30 Tage? | 30 |
| Systematisch zum Erfolg | 31 |
| Finden Sie die richtigen Maßnahmen für sich selbst | 32 |
| Sichtbare Erfolge durch Diagramme | 37 |
| Schmerzlinderung für Ihren Nacken | 40 |
| Verbreitete Mythen – ein Faktencheck | 43 |
| Die Bewegungsanalyse: Testen Sie sich selbst! | 44 |
| Quickfinder für gängige Beschwerdebilder | 54 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3 | SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN | |
| | Das 30-Tage-Programm | 57 |
| | Jeden Tag ein wenig besser | 58 |
| | Ihr Nackencheck | 58 |
| | Woche 1: Die Vorsichtswoche | 60 |
| | Woche 2: Die Rücksichtswoche | 74 |
| | Woche 3: Die Zuversichtswoche | 88 |
| | Woche 4: Die Trainingswoche | 102 |
| | Die zwei Bonustage | 116 |

| | | |
|----------|--|----------------|
| 4 | DIE ÜBUNGEN | |
| | für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe | ... 121 |
| | Physiotherapie im Alltag | 122 |
| | Erste-Hilfe-Maßnahmen – Wohltaten für den Nacken | 132 |
| | Cupping, Pressur und Taping – ein dynamisches Trio | 147 |
| | Mobilisieren, dehnen und kräftigen | 159 |
| | Just for Fun | 200 |
| | Übungs- und Maßnahmenverzeichnis | 204 |
| | Literaturverzeichnis | 206 |
| | Über die Autorin | 207 |
| | Dank | 207 |