



Dehnungsübungen gegen Nackenschmerzen

Verkürzte muskuläre und fasziale Strukturen sind häufig ein bedeutender Faktor bei Nackenschmerzen. Wir zeigen Ihnen, was Sie aktiv dagegen tun können.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- Für die Dehnung der **Nackenmuskulatur** nehmen Sie einen aufrechten Sitz oder Stand ein. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Neigen Sie den Kopf jetzt langsam nach links. Die Nasenspitze bleibt nach vorne gerichtet, die rechte Schulter und der rechte Arm schieben Richtung Boden. Spüren Sie dabei die Dehnung der Nackenmuskulatur rechts seitlich. Der Rücken bleibt während der Übung gerade. Halten Sie die Dehnung für 30 – 60 Sekunden. Wechseln Sie danach die Seite.
- **Schulterblatthebenden Muskulatur:** Dafür nehmen Sie wieder einen aufrechten Stand oder Sitz ein. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Neigen Sie den Kopf langsam nach links, bringen Sie das Kinn zur Brust, drehen Sie den Kopf nach links und schieben Sie die rechte Schulter inklusive Arm, Richtung Boden. Sie werden die Dehnung im rechten hinteren Nackenbereich spüren. Der Rücken bleibt gerade. Halten Sie die Dehnung für 30 – 60 Sekunden und wechseln Sie wieder die Seite.
- **Dehnung der hinteren Halsmuskulatur:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt. Der Kopf liegt am Boden ab. Bei akuten Schmerzen können Sie den Kopf mit einem festen Polster unterlagern. Der Blick geht Richtung Decke. Um die hinteren Halsmuskeln zu dehnen, senken Sie das Kinn und richten den Blick auf Ihre Knie-spitzen. Der Hinterkopf bleibt auf der Unterlage liegen. Dies ist ein gezielter Dehnreiz für die häufig verkürzten Nackenfaszien. Halten Sie diese Position 30 – 60 Sekunden.

Ergänzend zu den heutigen Übungen bieten sich unsere weiteren Videos und Texte zum Thema „Lockerungsübungen gegen Nackenschmerzen“ und „Soforthilfe bei Nackenschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!