



Lockerungsübungen gegen Nackenschmerzen

Die folgenden Übungen sind sowohl für akute, als auch für chronische Beschwerden geeignet.

Eine gute Drehbeweglichkeit der oberen Halswirbelsäule ist wichtig und wirkt sich positiv auf viele Beschwerden im Hals- und Nackenbereich aus. Ziel der heutigen Übungen ist demnach eine Mobilisierung der Halswirbelsäule, Muskulatur und deren Faszien. Die folgenden Übungen sind sinnvoll gegen: „Handynacken“, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schulter-Nackenverspannung, Nackensteifigkeit, Schwindel, Tinnitus. Wichtig ist es, dass Sie die Bewegungen in der Halswirbelsäule besonders langsam durchführen. Gehen Sie NICHT über Ihre Schmerzgrenze.

- **Ja- Sager:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Nicken Sie mit dem Kopf, als ob Sie eine große JA- Geste beschreiben würden. Bewegen Sie den Kopf langsam nach oben und nach unten. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Im Akutfall können Sie diese Übung auch in Rückenlage mit abgelegtem Kopf durchführen.
- **Nein- Sager:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Drehen Sie den Kopf von links nach rechts, also ob Sie vor dem Kreuzen der Straßen schauen, ob ein Auto kommt. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Im Akutfall können Sie diese Übung auch in Rückenlage mit abgelegtem Kopf durchführen.
- **Vornehmes Nicken:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und drehen Sie ihren Kopf weit zur Seite. Führen Sie hier eine langsame, leichte Nickbewegung nach unten aus, wiederholen Sie diese 3 Mal. Drehen Sie anschließend den Kopf im Halbkreis über vorne zur anderen Seite und wiederholen Sie hier die Nickbewegungen. Nicken Sie nicht nach oben. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal auf jeder Seite. Im Akutfall können Sie diese Übung auch in Rückenlage mit abgelegtem Kopf durchführen.
- **Seitneigen:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Neigen Sie den Kopf abwechselnd nach links und rechts, als ob Sie das Ohr auf der Schulter ablegen wollen würden. Halten Sie den Blick dabei immer nach vorne und drehen Sie nicht nach unten. Im Akutfall können Sie diese Übung auch in Rückenlage mit abgelegtem Kopf durchführen.
- **Hühnerpickübung:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Bewegen Sie den Kopf auf einer geraden Linie (wie auf einer Schiene) langsam nach vorne und nach hinten. Wie ein Huhn beim Picken. Schauen Sie dabei geradeaus und nicht nach unten oder oben.



Falls Sie mit dem Bild des Huhns nichts anfangen können, hilft ihnen vielleicht die Vorstellung davon abwechselnd in den Schildkrötenhals und dann in die Doppelkinnposition zu gehen. Legen Sie den Schwerpunkt auf das Zurückgehen (Doppelkinn), da wir den Großteil des Tages (vor dem Bildschirm) zu viel Zeit im Schildkrötenhals verbringen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

- **Schulterkreisen:** Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Kreisen Sie in großen Bewegungen mit den Schultern vorwärts und rückwärts. Beenden Sie die Übung mit dem rückwärts Kreisen und betonen Sie besonders die Bewegung nach hinten und unten. Nach vorne, in die schlampige Haltung kommen wir leider ohnehin von selbst, deshalb ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Kreisen Sie pro Richtung mindestens 5 Mal.
- **Aushängen:** Setzen Sie sich hin und legen sie den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Lassen Sie jetzt Kopf und Arme nach unten hängen. Spüren Sie den Zug der Schwerkraft auf ihrer Halswirbelsäule. Bleiben Sie für einige Sekunden in dieser Position, so lange es Ihnen angenehm ist. Rollen Sie anschließend Wirbel für Wirbel in die Höhe. Beginnen Sie beim unteren Rücken.
- **Aufrichtung:** Starten Sie nach den Übungen mit einer bewusst aufrechten Haltung, als ob Sie jemand an einem Faden am Kopf hochziehen würde. Auch die Vorstellung, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren, kann zu einer besseren Haltung beitragen. Versuchen Sie diese Haltung regelmäßig im Alltag einzubauen, beispielsweise in der Früh vor der Cafémaschine oder bei der Bushaltestelle.

Ergänzend zu diesen Übungen bieten sich unsere weiteren Videos und Texte zu den Themen „Dehnungsübungen gegen Nackenschmerzen“ und „Soforthilfe bei Nackenschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!