



Stabilisation Halswirbelsäule

Kopf- oder Nackenschmerzen können oft aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts entstehen. Manche Muskeln sind überlastet, während andere unterfordert sind. Die folgenden Übungen ermöglichen Ihnen einen sanften Einstieg, um ihre Halswirbelsäule zu stabilisieren und dabei wieder ein muskuläres Gleichgewicht herzustellen.

Die Übungen sollten immer im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden. Sobald Sie Schmerzen verspüren, führen Sie die Übungen in einem kleineren Bewegungsausmaß durch, beziehungsweise geben Sie weniger Widerstand. Sollten Sie noch immer Schmerzen verspüren, lassen Sie die jeweilige Übung vorerst aus. Vielleicht gelingt sie zu einem späteren Zeitpunkt.

Machen Sie ca. 15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen. Machen Sie zwischen den Sätzen zirka eine Minute Pause. Sollten die Übungen zu anstrengend sein, starten Sie mit 3x10 Wiederholungen. Sind die Übungen zu leicht, gehen Sie auf 3x20 Wiederholungen.

Wichtig ist, dass Sie während des Trainings regelmäßig atmen. Halten Sie während den Übungen nicht die Luft an und vermeiden Sie es, zu pressen. Am besten ist es, während dem anstrengenden Teil der Übung AUSzuatmen.

Führen Sie die Kräftigungsübungen jeden zweiten Tag durch, um ihrem Körper ausreichend Regeneration zu gönnen. Der Körper benötigt nach dem Krafttraining eine kleine Pause, um die Muskulatur aufzubauen. Betonung aber auf KLEIN- denn, wenn die Pause zu lange ist, baut die mühevoll aufgebaute Muskulatur auch leider schnell wieder ab.

Führen Sie die Übungen langsam, konzentriert und ohne Schwung durch!

- **Zunge gegen Gaumen:** Nehmen Sie einen aufrechten Sitz ein. Drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen und halten Sie die Spannung für drei Sekunden. Legen Sie dabei die Fingerspitzen in den oberen Nacken, um die zarten Muskelkontraktionen zu spüren.
- **Augenbewegungen:** Nehmen Sie einen aufrechten Sitz ein. Die tiefen Nackenmuskeln und die Muskulatur der Augen arbeiten eng zusammen. Bewegen Sie die Augen von links oben nach rechts unten – Sie dann kurz inne – und bewegen Sie danach von rechts oben nach links unten. Halten Sie dabei den Kopf ruhig. Sie können zusätzlich die Fingerspitzen, wie bei der vorigen Übung, in den oberen Nacken legen und die zarten Muskelkontraktionen spüren.



- **Wackeldackel:** Nehmen Sie einen aufrechten Sitz ein. Nicken Sie in sehr kleinen, aber schnellen Bewegungen. Bewegen Sie den Kopf, als würden Sie Ja sagen. Führen Sie die Bewegung danach nach links und rechts, wie eine Nein-Bewegung durch.
- **8er Schleife:** Nehmen Sie einen aufrechten Sitz ein. Beschreiben Sie mit der Nasenspitze einen kleinen, liegenden Achter. Die Augen fixieren einen Punkt in der Ferne.
- **Widerstand auf der Stirn:** Nehmen Sie einen aufrechten Sitz ein. Ordnen Sie im Sitz den Kopf und Nacken in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule ein. Legen Sie beide Handballen auf die Stirn und drücken Sie diese - bei gestrecktem Nacken - einen langen Ausatemzug dagegen. Die Kopfposition soll dabei nicht verändert werden. Lassen Sie danach locker.
- **Hinterkopf gegen Unterlage:** Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie den Kopf auf der Matte ab. Sollte Ihnen das nicht gelingen, dürfen Sie einen kleinen Polster verwenden. Drücken Sie jetzt den Hinterkopf gegen die Unterlage und spüren Sie die Spannung im Nacken. Verlängern Sie dabei den Nacken, der Hinterkopf schiebt vom Körper weg, die Nasenspitze zieht zum Körper. Halten Sie die Spannung für einen langen Ausatemzug.
 - Als Steigerung können Sie diese Übung **im Sitzen** durchführen. Verschränken Sie Ihre Finger auf dem Hinterkopf und drücken Sie für einen langen Ausatemzug mit dem Kopf dagegen. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf aufrecht halten und Ihren Nacken dabei strecken. Lassen Sie danach wieder locker.
 - Für eine weitere Steigerung der Übung können Sie im **Vierfüßlerstand** starten. Ziehen Sie den Kopf hoch, als würden Sie am Nacken gepackt werden. Achten Sie darauf, dass Sie die Halswirbelsäule nicht überstrecken, der Blick bleibt immer zu Boden gerichtet.
- **Widerstand seitlich, an der Schläfe:** Legen Sie einen Handballen seitlich an die Schläfe und drücken Sie einen langen Ausatemzug dagegen, bevor Sie wieder lockerlassen. Achten Sie darauf, dass der Kopf dabei gerade bleibt. Wechseln Sie danach die Seite.



- **Widerstand am Kinn:** Bilden Sie mit beiden Händen eine Faust und drücken Sie einen langen Ausatemzug von unten gegen das Kinn. Achten Sie darauf, dass Sie eine aufrechte Körperhaltung beibehalten und dass der Kopf gerade bleibt.

Sehen Sie sich ergänzend dazu noch unsere weiteren Videos zum Thema Nackenschmerzen an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!