

## Kleines Übungsprogramm bei Nackenbeschwerden

Aktivierung und Lockerung für die Muskulatur des Nackengürtels

1. Bequem mit den Händen an eine Wand lehnen, Hände dabei ca. Schulter breit auseinander
2. Je weiter der Abstand der Füße zur Wand, desto schwerer der Übungswiderstand



3. Ruhige „Liegestützen“ im stehen durchführen, zunächst 6 mal mit den Händen auf Kopfhöhe
4. Bei Rückkehr in die Ausgangslage die Arme nicht ganz strecken, es soll immer Spannung erhalten bleiben.



5. Dann in der Ausgangslage nacheinander die Hände von Kopf- auf Schulterhöhe umsetzen.
6. Erneut 6x „Liegestütz“ ohne ganz in Streckung zu gehen und Spannung ganz zu verlieren
7. Danach in der Ausgangslage nacheinander die Hände von Schulter- auf Brusthöhe umsetzen. Dort erneut 6x „Liegestütz“



Bei Bedarf Steigerung der Wiederholungen langsam im Verlauf von 6 bis zu 10 pro Höhe. Erst dann Schwierigkeitsgrad über größeren Wandabstand steigern.

## Kleines Übungsprogramm bei Nackenbeschwerden

Dehnung für die Muskulatur des Nackengürtels

1. Ausgangsstellung: In neutraler Stellung mit geradem Kopf den Arm über den Kopf führen mit der Hand zum gegenüber liegenden Ohr.
2. Gegenseitige Schulter aktiv herunter ziehen, um Vorspannung auf die Muskulatur des Nackens zu erzeugen.
3. Mit der Hand am Kopf leichten Zug aufbauen, bis deutliche Spannung ohne starke Schmerzen am Nacken zu spüren ist. Diese Position 4 ruhige Atemzüge lang halten. Dabei bei der Ausatmung möglichst jeweils noch etwas weiter in die Dehnung ziehen.



4. Dann langsam Kopf wieder lösen und Schulter locker lassen. Ausgangstellung dabei nicht aufgeben, Hand nur abheben vom Kopf.
5. Kopf dann 45° unter der Hand nach links drehen.
6. Hand wieder auf den Kopf auflegen. Hand liegt nun knapp neben der Stirn. Schulter wieder aktiv nach unten ziehen. Siehe Punkt 2
7. Mit der Hand wieder Zug am Kopf aufbauen. Siehe Punkt 3



8. Dann wieder lösen und Ausgangsposition einnehmen
9. Kopf nun 45° nach rechts unter der abgehobenen Hand hindurch drehen
10. Hand auf Kopf auflegen, liegt nun hinter dem Ohr, Schulter aktiv herunter ziehen
11. Mit der Hand wieder Zug am Kopf aufbauen. Siehe Punkt 3.



12. Wiederholung der Übungen aller drei Richtungen für die Gegenseite