

## Expressübungen für den Nacken



Text: **Sandra Cammann**

Fotos: Sarah Muthig

**Allzeit bereit und immer auf dem Sprung – Flexibilität wird in Beruf und Alltag immer öfter verlangt. Für den Nacken ist das Gift. Bei den ersten Anzeichen von Verspannung heißt es: schnell handeln.**

Die Hauptauslöser für Nackenbeschwerden sind Stress und mangelnde Bewegung. Durch eine lange sitzende Tätigkeit bei der Arbeit, dem Blick aufs Smartphone und zu Hause auf dem Sofa werden die Muskeln rund um Schulter und Nacken überbeansprucht. Ist der Nacken erst einmal verspannt, kann das Leiden schnell chronisch werden. Dabei sind Frauen von Nackenbeschwerden häufiger betroffen als Männer.

Obwohl es sich „nur“ um Muskelverhärtungen handelt, kann es bei länger andauernden Nackenschmerzen zu ernsthaften Gesundheitsproblemen kommen. Denn die Schmerzen wandern meist noch weiter runter – in die Schulter. Auch Kopfschmerzen können Begleiterscheinungen sein. Besonders seelischer Stress bringt die Muskeln auf Hochtouren. Auch im Schlaf. Der ständige Muskeltonus schlägt in erster Linie auf die kleinen schlanken Muskeln, welche täglich Schwerstarbeit leisten müssen, um den schweren Kopf in Balance zu halten. Kommt dazu noch körperliche Anstrengung wie Gartenarbeit oder einseitiger Sport, blockiert der Hals. Der Nacken wird steif und oft gesellen sich noch Missempfindungen in Händen und Armen dazu.

**Stress ist ein Übeltäter,**

der überall lauert in unserer modernen Zeit. Der Druck immer zu funktionieren ist ständig im Kopf und wirkt sich negativ auf das Nervensystem aus. Auch das Schmerzempfinden kann dadurch verändert werden. Ziel ist es also den Alltag gelassener anzugehen.

Neues ausprobieren und aus dem Trott kommen. Veränderungen entstehen im Kopf und bringen neuen Schwung und auch Entspannung in das Alltagsleben. Außerdem heißt es: Abstriche machen. Denn wer ständig versucht, alles unter einen Hut zu bekommen, wird sicherlich schneller in einen Schmerzzustand geraten.

Sind die Muskeln im Nacken verhärtet, ist es wichtig, sich locker zu machen. Mobilisieren und dehnen wirkt wohltuend und verhindert, dass die Schmerzen chronisch werden. Besonders sportlich aktiven Menschen fällt es schwer, den Muskeltonus aktiv zu senken. Wiederholt sich ein Bewegungsablauf ständig, wird die Spannung im Muskel immer größer. Die Spannung bleibt auch dann, wenn der Muskel sich nicht mehr bewegt. Deshalb besteht die Gefahr, dass bei einseitigen Trainingsabläufen Bindegewebe und Muskeln verkleben und sehr schmerzempfindlich werden. Auch die Mechanik im Gelenk wird dadurch belastet.

Manchmal hilft bereits eine Umgestaltung des Arbeitsplatzes. Bei einer Bildschirmtätigkeit sollte dieser auf Augenhöhe eingestellt sein. Kontrollieren Sie, ob der Rücken aufrecht ist und die Knie unter der Hüfte, denn die richtige Einstellung der Büromöbel wirkt sich auf die gesamte Statik des Körpers aus. Mehrere kleine Pausen können helfen die Energiespeicher wieder aufzuladen. Reduzieren Sie den Einsatz elektronischer Geräte wie Smartphone und Tablet in Ihrer Freizeit. Schalten Sie im wahrsten Sinne des Wortes einfach mal ab.

## Übungen

### Nackenrolle

Ein steifer Nacken will bewegt werden. Mit langsamen Mobilisationen der Halswirbelsäule können Sie sich daher vorsichtig an die Beweglichkeit herantasten.



1



2

So geht's:

Sitzen Sie aufrecht. Kreisen Sie nun den Kopf langsam im Uhrzeigersinn. Atmen Sie ein, wenn sich der Kopf im Nacken befindet und aus, wenn er vorne ist. Führen Sie die Bewegung ganz langsam und bewusst aus. (Bild 1)

Nach etwa einer Minute kehren Sie zurück zur Mitte und führen die Übung in die entgegengesetzte Richtung aus. (Bild 2)

### **Seitliche Flexibilität**

Die isometrische Anspannung ist ein Spannungsaufbau in der Muskulatur, ohne den Muskel wesentlich zu verkürzen. So wird er auf sanfte Art gekräftigt, ohne noch weiter in die Verspannung bzw. Verklebungen der Muskulatur zu arbeiten. Nach dieser Anspannung wird der Muskel in die Länge gezogen und entspannt.



1



2

### **So geht's:**

Nehmen Sie eine aufrechte Position ein. Mit der rechten Hand drücken Sie seitlich gegen den Kopf, ohne diesen zu bewegen. Auch der Kopf drückt gegen die Hand, ohne dass eine Bewegung ersichtlich wäre. 5-10 Sekunden halten, dann zur Flexibilität-Übung übergehen. (Bild 1)

Nehmen Sie nun die linke Hand zur Hilfe und legen diese sanft auf den Kopf, welchen Sie nach links neigen. Die Hand zieht den Kopf sanft zur Seite, so weit es angenehm ist. Diese Position 5 - 10 Atemzüge halten und dann alles von vorne auf der anderen Seite beginnen. (Bild 2)

### **Streichmassage**



Eine kleine Nackenmassage zum Abschluss wirkt wie eine Wellnessbehandlung.

**So geht's:**

Fassen Sie mit beiden Händen seitlich am Hals, so dass sich die Fingerspitzen jeweils berühren. Den Kopf nach vorne neigen. Mit den Fingern drücken Sie auf den Nacken und machen dabei eine Streichbewegung nach unten. Acht Wiederholungen.

\*\*\*\*\*