

Halswirbelsäulen- Übungsprogramm



Liebe Patientinnen und Patienten!

Schmerzen und Erkrankungen im Bereich der Halswirbelsäule (**abgekürzt HWS**) und der umgebenden Muskulatur sind heutzutage leider keine Seltenheit.

Die Therapeuten unseres Hauses wollen Ihnen mit diesem Ratgeber Übungen an die Hand geben, die Sie täglich zuhause absolvieren können um die Folgeerscheinungen der Erkrankung zu reduzieren.

Die Übungen dienen speziell der Verbesserung von Kraft, Mobilität und der Muskeltonusregulation im Schulter-Nacken-Bereich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Durchführung der Übungen und vor allem einen dauerhaften Erfolg.

Allgemeine Informationen:

Für Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule existieren unterschiedliche Bezeichnungen. Synonyme für Nackenschmerzen sind z.B. HWS-Syndrom, Zervikobrachialsyndrom, Zervikozepales Syndrom oder Zervikalsyndrom.

Typische Symptome sind Schmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen und in die Schulter-Nacken-Muskulatur ausstrahlen. Patienten verspüren einen brennenden und ziehenden Schmerz, der sich bis zu den Innenseiten der Schulterblätter und dem Hinterkopf ausdehnt.

Häufig leiden Menschen mit HWS-Syndrom auch unter Symptomen wie einem „steifen Nacken“ und Schmerzen bei Bewegung des Kopfes. Auch Kopfschmerz ist ein typisches Symptom. Die Kopfschmerzen stehen dabei in einem direkten Zusammenhang mit der erhöhten Muskelspannung (= Muskeltonus).

Neben Schmerzen kann eine Störung der Halswirbelsäule auch Symptome wie Schwindel, Ohrensausen und Sehstörungen verursachen. Diese Beschwerden treten besonders in psychischen Belastungssituationen auf.

Anatomie der Halswirbelsäule:

Die Halswirbelsäule (HWS) besteht aus den sieben oberen Wirbelkörpern unserer Wirbelsäule.

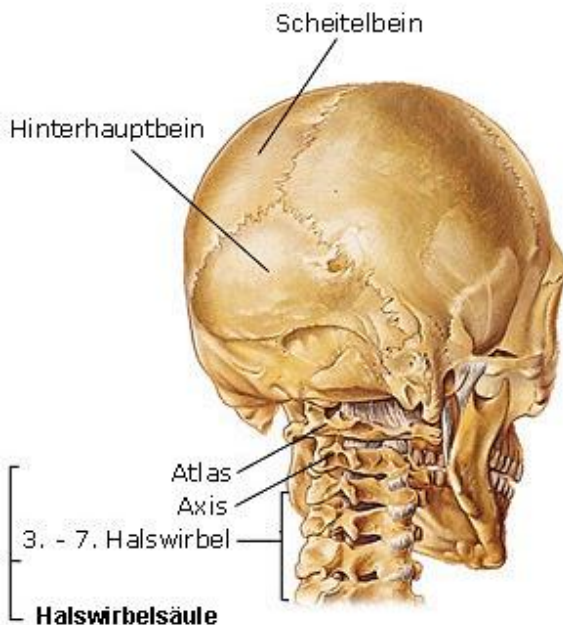
Dabei bilden die obersten zwei Wirbel zusammen mit der Schädelbasis das Kopfgelenk.

Zwischen den Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben. Diese fungieren u.a. als eine Art Stoßdämpfer, indem sie die Stoßbelastungen, welche auf die Wirbelsäule einwirken, reduzieren.

Untereinander gehen die Wirbelkörper, über die sogenannten Facettengelenke, eine gelenkige Verbindung ein.

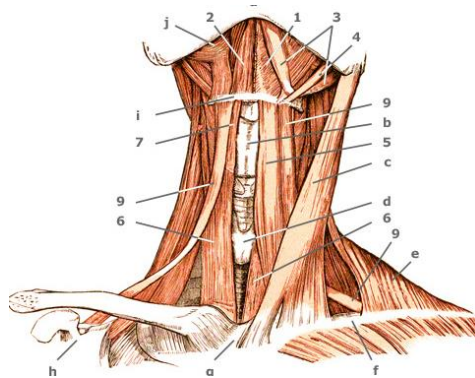
Seitlich treten paarig acht Spinalnerven der Halswirbelsäule aus. Diese Nerven teilen sich auf und ziehen zum Großteil in die Arme und Hände. Um gleichzeitig Stabilität und möglichst große Beweglichkeit zu ermöglichen, umgeben die Wirbel der HWS eine Vielzahl von Bändern und Muskeln.

Die HWS lässt Bewegungen in die Vorbeugung, Streckung, Drehung und Seitneigung zu.



Ursachen der Schmerzen:

Akute Muskelverspannungen bzw. Muskelverkürzungen, welche durch einseitige Belastung/Haltung oder Bewegungsarmut entstehen, sind häufig primäre Ursachen für Störungen im Schulter-Nacken-Bereich.



Anders ist dies z.B. bei Arthrose der Wirbelgelenke der Halswirbelsäule. Bei einer Arthrose verschleßen die Gelenke der Wirbelkörper, sodass Gelenkknorpel geschädigt werden können oder es zu einer Wirbelkanalverengung (Spinalkanalstenose) kommt.

Eine weitere Struktur, die Probleme im Bereich der HWS hervorrufen könnte, sind die Bandscheiben. Deren Wassergehalt und somit deren Höhe nimmt physiologisch im Laufe des Lebens ab. Bei einer zunehmenden Höhenminderung spricht man von einer Chondrose. Weiter kann es zu einer Bandscheibenvorwölbung und einem Bandscheibenvorfall kommen. In diesem Fall tritt Bandscheibenmaterial aus und kann Druck auf die austretenden Nerven ausüben.

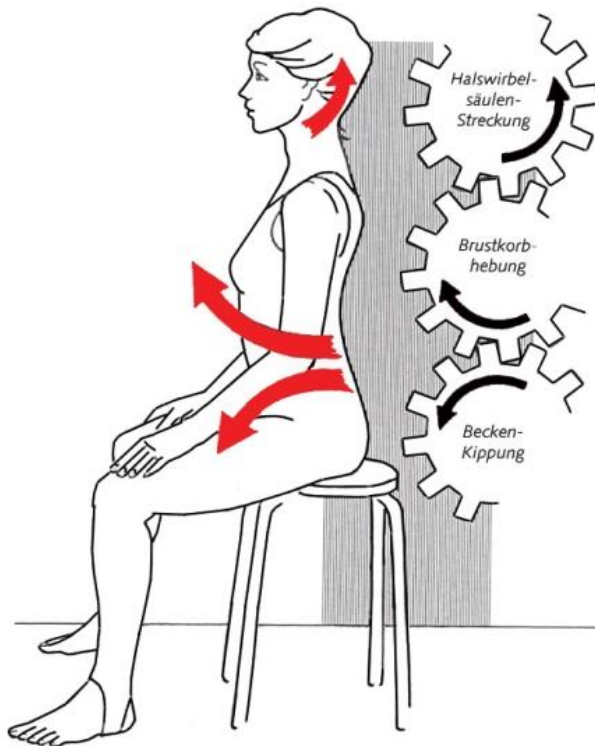
Fehlende oder unpassende Hilfsmittel, wie eine Brille oder schlechte PC-Bildschirme, die eine schlechte Kopfhaltung provozieren, sind ebenfalls verantwortlich für Probleme an der Halswirbelsäule.

Die Ursachen von HWS-Schmerzen sind jedoch nicht immer nur in der HWS selber zu finden. Fehlstellungen im Kieferbereich, Zähneknirschen bei Nacht, Probleme der Brustwirbelsäule oder Schultergelenke und psychische Belastungen können ebenfalls die Funktion der Halswirbelsäule beeinträchtigen.

Unser erster Tipp zur Entlastung (nicht nur) der HWS:

Schritte der aufrechten Haltung im Sitz:

- Füße auf der ganzen Sohle aufstellen
- Füße + Knie hüft- bis schulterbreit auseinander
- Becken nach vorne kippen
- Brust nach vorne-oben anheben
- Schulterblätter Richtung WS führen
- Kinn leicht Richtung Brustbein ziehen
- HWS im Nacken ausstrecken



Praktische Übungen:

Übung Nr. 1

Rückenlage, Beine angestellt, Arme neben dem Körper, Kinnspitze zur HWS ziehen während sie versuchen die Kopfoberseite Richtung Kopfende rauszuschieben, sodass die Halswirbelsäule „lang“ wird. (10 Sek. Halten und mehrmals wiederholen)



Übung Nr. 2

Rückenlage, Kinnspitze zur HWS ziehen, Hinterkopf zwei Fingerbreit anheben. (10 sec halten, 3-5 Wiederholungen)



Übung Nr. 3

Bauchlage, Stirn ist von der Matte angehoben, Kinnspitze zum Brustbein, beide Handinnenflächen liegen auf der Bank und werden 2cm angehoben (10 Sek. Halten und 3-5 Wiederholungen)



Übung Nr. 4

Bauchlage, Stirn ist von der Matte angehoben, Kinnspitze zur HWS ziehen, beide Hände werden neben dem Kopf in die „U“ Halte genommen (10 Sek. halten oder die Arme 10x dynamisch auf- und ab-bewegen; 3-5 Durchgänge)



Übung Nr. 5

4-Füßlerstand, Kinnspitze zum Brustbein, Gesundheitsliegestütz, 3-5 Durchgänge jeweils bis zur individuellen Ermüdungsgrenze!



Übung Nr. 6

4-Füßlerstand, Kinn zum Brustbein, HWS Rotation nach Re/Li, Augen folgen der Hand (10 Wdh. pro Seite, je 3 Durchgänge)



Übung Nr. 7

Stand in aufrechter Haltung an der Wand, Hände mit dem Handrücken gegen die Wand drücken; Hinterkopf schiebt gegen die Wand; das Kinn leicht zum Brustbein ziehen. 10 Sek halten, 3-5 Wiederholungen.



Übung Nr. 8

Stand in aufrechter Haltung

Kreisen mit den Schultern von vorne-->oben-->hinten-->unten
(rückwärts Kreisen)



Übung Nr. 9

Arme gestreckt vorne in Schulterhöhe halten, dazu kleine, schnelle Hackbewegungen. 3-5 x 30 Sekunden



Übung Nr. 10

Kinnspitze zur HWS ziehen; im Stand den Kopf zur Seite drehen.

Vorsicht! Nicht den Oberkörper mitdrehen! Ausschließlich den Kopf!

Kleine Nickbewegungen machen

Übung mit Wechsel zu beiden Seiten (Li + Re)



Übung Nr. 11

Aufrechter Stand; Kinnspitze zur HWS ziehen,
eine Hand an den Hinterkopf, die andere Hand an die Stirn.
Abwechselnd 10 Sek. Druck gegen die Stirn, 10 Sek. Druck gegen den
Hinterkopf. Der Kopf bleibt in seiner Haltung unverändert (diese
Spannungsübung 3-5x wiederholen)



Variation: Handtuch zur Hilfe nehmen und Spannung über die Arme
am Handtuch aufbauen (Hinterkopf oder Stirn!)



Übung Nr. 12

Aufrechter Stand; Kinnspitze zur HWS ziehen

Hände links und rechts an den Kopf legen.

Abwechselnd 10 Sek. seitlicher Druck mit der linken Hand, 10 Sek.

Druck mit der rechten Hand

Der Kopf bleibt in seiner Haltung unverändert (die Spannungsübung auch 3x pro Seite wiederholen)



Übung Nr. 13

Aufrechter Sitz; beide Arme in Schulterhöhe nach vorne gestreckt;
Kinnspitze zur HWS (leichtes Doppelkinn)

Einen Arm auf Schulterhöhe zur Seite führen, der Kopf folgt der
Armbewegung. **Achtung: Die Aufrichtung der HWS beim Drehen
beibehalten.** Pro Seite 5 Wdh., 3-5 Durchgänge



Übung Nr. 14

Dehnung des Nackenmuskels

Sitz; neigen Sie den Kopf zu einer Seite, Blickrichtung nach vorne; eine Hand greift über den Kopf und zieht ihn zur Seite, die Schulter der Gegenseite nach unten drücken; nach 20-30 sec. Wechsel zur anderen Seite.

Achtung: Den Kopf nicht mit zu viel Kraft zur Seite ziehen. Dosierte dehnen!

Je Seite zwei Wiederholungen.



Bei allen Übungen kann zur Selbstkorrektur ein Spiegel verwendet werden.

Ergänzende Informationen und Tipps:

- Nackenstützkissen mit anatomischer Form (40x80cm) sind hilfreich



- Körnerkissen mit großzügiger „U“ Form stabilisieren die HWS



- Rückenfreundliche Gestaltung des Arbeitsplatzes u.a. durch korrekte Einstellung der Sitz- und Tischhöhe, PC-Bildschirm in der Höhe mit anpassen, ergonomische Tastatur und Maus.



.....und außerdem,

..... empfehlen wir Ihnen generell, sich neben den oben aufgeführten Übungen viel aktiv zu bewegen. Sinnvolle Aktivitäten wären z.B.:

- Fahrradfahren mit evtl. höher gestelltem Lenker
- Schwimmen, insbesondere Rückenschwimmen
- Walking, Nordic Walking mit schwungvollem Armeinsatz
- Aquafitness
- Fitness-Kurse für Anfänger
- Sanftes Muskelaufbautraining an Geräten

Zusätzlich kann darauf geachtet werden, den Rücken und Nackenbereich durch Tücher/Schals, Westen oder Unterhemden warm zu halten.

Eigenmassagen im Bereich der Schulter-Nackenmuskulatur gelten ebenfalls als hilfreich um einer Dauerverspannung entgegen zu wirken.

