

Übungen für den Nacken

Stabilisierende Übungen

Die tiefen Nackenmuskeln haben die Aufgabe die Halswirbelsäule über längere Zeit in einer Mittelstellung zu stabilisieren. Gelingt dies nicht, kommt es zu Verspannungen.

Eine gute Körperhaltung ist für alle Übungen wichtig, das heisst:

- Die Lenden- und Brustwirbelsäule sind in einer Mittelstellung eingestellt
- Die Schulterblätter sind breit auf dem Brustkorb abgelegt (Schultern nicht hochziehen, nicht nach vorne fallen lassen)

Die Übungen müssen korrekt ausgeführt werden. Sind sie zu einfach, werden sie wie folgt gesteigert:

- Von Rückenlage über Sitz, in Stand, in Vorneigung
- Von gehaltenen Positionen (statisch) zu kleinen Bewegungen (Nicken, Drehen) (dynamisch)
- Mit Zusatzbewegungen der Arme ohne Gewichte bis zu schweren Gewichten
- Von sicherer Unterlage zu instabiler, wackliger Unterlage
- Von offenen Augen zu geschlossenen Augen

Folgende Übungen sollen die muskuläre Kontrolle und Stabilität verbessern:

Aktivieren der tiefen Nackenbeuger, Basisübung

Das Kinn leicht anziehen und den hinteren Nacken lang machen.

Sich dabei vorstellen, man möchte im Innern des Körpers nach unten schauen.

Die grossen Halsmuskeln über dem Schlüsselbein sollen dabei entspannt bleiben.



Beginn:

- Rückenlage



Steigerung

- Im Sitz an einer Wand
- Im Sitz ohne anzulehnen
- Im Sitz mit Vorneigung



Aktivieren der tiefen Nackenstrecker

Beginn:

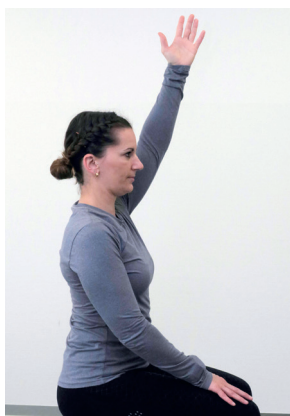
- Bauchlage, den Kopf abheben und dabei das Kinn leicht anziehen, das Gesicht parallel zur Unterlage, Kiefer und Zunge sind entspannt.

Steigerung:

- Bauchlage, den Kopf abheben, zusätzlich die Schulterblätter nach hinten, unten ziehen und die Arme abheben. Dabei kein Hohlkreuz machen.
- Zusätzlich die Arme seitlich nach aussen abspreizen.

Arm heben mit stabilem Nacken

Das Kinn leicht anziehen (Basisübung). Abwechselnd einen Arm über Kopf heben, der Nacken soll dabei stabil bleiben. Die grossen Halsmuskeln über dem Schlüsselbein sollen dabei entspannt bleiben.



Beginn:

- Rückenlage

Steigerung:

- Sitz
- Stand

Variante:

Beide Arme über Kopf heben

Kopf abheben mit stabilem Nacken

Rückenlage flach



Beginn:

- Rückenlage: Das Kinn leicht anziehen (Basisübung), dann weiter einrollen, so dass der Hinterkopf leicht abhebt. Langsam wieder senken.

Steigerung:

- Den Hinterkopf leicht abheben und dann den Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen.

Erleichterung:

- Aus einer angelehnten Rückneigung starten (nach hinten geneigter Autositz, Liegestuhl, Relaxsessel, wo der Kopf angelehnt werden kann).

Im 4-Füssler den Nacken stabilisieren

4-Füsslerstellung, das Kinn leicht anziehen (Basisübung), so dass der Nacken in der Verlängerung der Brustwirbelsäule und das Gesicht parallel zum Boden ausgerichtet sind.



- Den Kopf leicht rechts, links drehen, ohne dass es eine Auf-Ab-Bewegung gibt (Drehachse bleibt stabil).



Varianten:

- Das Gewicht nach hinten Richtung Fersen verlagern, ohne dass der Nacken bewegt.
- Das Gewicht nach vorne Richtung Hände verlagern, ohne dass der Nacken bewegt.

Gegen Widerstand des Therabands den Nacken stabilisieren

Das Theraband in Kopfhöhe befestigen und breit über die Stirn legen.

Mit dem Rücken zur Wand Schrittstellung einnehmen, so dass ein leichter Zug auf das Band entsteht.



- Das Gewicht auf das vordere Bein verlagern, dabei den Kopf gegen den verstärkten Zug stabil halten.

Varianten:

- Gewichtsverlagerung zur Seite
- Gewichtsverlagerung rückwärts
- Labile Unterstützungsfläche

Bewegung nach links und rechts mit stabiler Wirbelsäule und stabilem Nacken (Russian Twist)

Sitz am Boden mit angestellten Beinen, Kinn leicht anziehen (Basisübung), die Arme waagrecht nach vorne strecken, Hände falten.



- Leichtes Zurücklehnen des Oberkörpers. Nur soweit, dass die Wirbelsäule stabil aufrecht gehalten werden kann.



- Die gefalteten Hände drehen um diese stabile Längsachse nach rechts und links, ohne dass die Wirbelsäule einsinkt, die Nase folgt den Händen.

Einarmiges Rudern mit Langhantel oder Stab

Schrittstellung, die Hantelstange an einem Ende einhändig anheben, leichte Oberkörpervorneigung mit stabiler Wirbelsäule und stabilem Nacken (Basisübung).



- Die Hantel Richtung Schulter ziehen, dabei bleiben Oberkörper und Nacken bleiben stabil.

Einarmiges Rudern in Vorneigung mit Kurzhantel

Parallelstand mit leichter Kniebeugung, Oberkörperpervorneigung mit stabiler Wirbelsäule und stabilem Nacken (Basisübung), in einer Hand eine Hantel.



- Die Hantel Richtung Schulter ziehen und dabei den Oberkörper mitdrehen, Blick über die Schulter, Nacken dreht in kontrollierter Längsachse mit.

Liegestütze mit stabilem Nacken



- Stütz an der Wand
- Stütz gegen einen Tisch
- Stütz am Boden

Variante:

- Seitliche Ellbogenstütze und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten, oder leicht seitneigen, absenken.

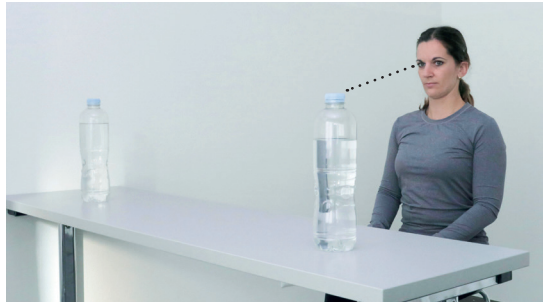
Übungen für den Nacken

Augen-Kopf-Koordination

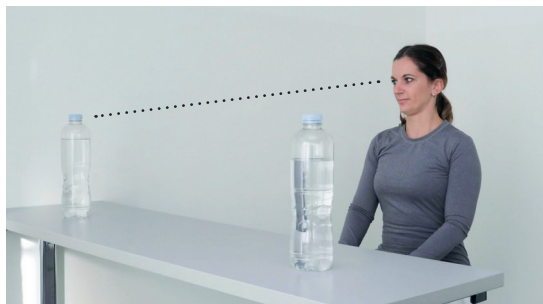
Augen-Kopf-Koordination: Augenbewegungen mit ruhigem Kopf

Vorbereitend zwei kleine Gegenstände in Augenhöhe aufstellen, die ca. 1m auseinander stehen und 1m Abstand zur Nase haben (zum Beispiel Petflaschen).

Sitz auf Stuhl, nicht angelehnt, Kinn leicht anziehen (Basisübung).



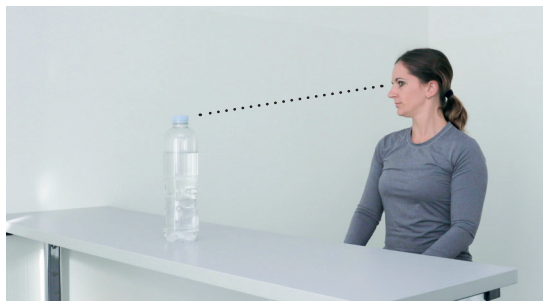
- Im Wechsel die beiden Deckel der Petflaschen anschauen, so rasch wie möglich wechseln, Kopf nicht bewegen.



Augen-Kopf-Koordination: Blickstabilität mit bewegtem Kopf

Vorbereitend einen kleinen Gegenstand in Augenhöhe aufstellen, 1m Abstand zur Nase.

Sitz auf Stuhl, nicht angelehnt, Kinn leicht anziehen (Basisübung).

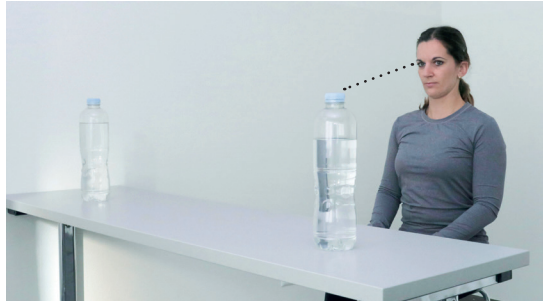


- Den Kopf so rasch als möglich rechts und links drehen, den Gegenstand mit den Augen fixiert halten.

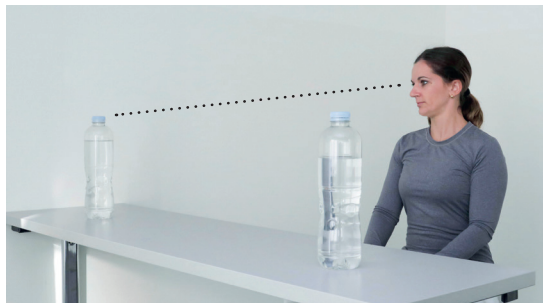
Sequentielle Augen-Kopf-Bewegung: Blickstabilität mit bewegtem Kopf

Vorbereitend zwei kleine Gegenstände in Augenhöhe aufstellen, die ca. 1m auseinander stehen und 1m Abstand zur Nase haben (zum Beispiel Petflaschen).

Sitz auf Stuhl, nicht angelehnt, Kinn leicht anziehen (Basisübung).



- Die Augen zu einem Gegenstand führen, ohne den Kopf zu bewegen, dann den Kopf mitdrehen.
- Der Kopf bleibt an Ort, die Augen gehen zum andern Gegenstand, dann den Kopf mitdrehen.



Übungen für den Nacken

Mobilisierende Übungen

Oft ist die Halswirbelsäule nicht frei beweglich und muss mobilisiert werden. Ebenfalls hilft eine gut aufrichtbare, flexible Brustwirbelsäule, damit der Nacken nicht überlastet wird.

Die Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sollen wiederholt, aber sanft bis zum ersten Schmerz durchgeführt werden.

Dehnungen werden über 30 Sekunden gehalten und sollen ein klares Dehngefühl auslösen.

- Sich strecken über die Rückenlehne des Stuhls
- Sich strecken über Zwei-Tennisbälle-in-einer-Socke an der Wand.

Im Sitz zur Decke schauen, ohne im oberen Nacken abzuknicken (aktive Streckung zervikothorakaler Übergang)

Sitz auf Stuhl ohne Lehne, Kinn leicht angezogen



- Mit stabilem Nacken (Basisübung) den unteren Bereich des Nackens und den oberen Bereich der Brustwirbelsäule nach hinten strecken. Der Blick folgt in Richtung Decke.

Im Sitz den Kopf auf einer Ebene nach vorne und zurück schieben (Protraktion-Retraktion)

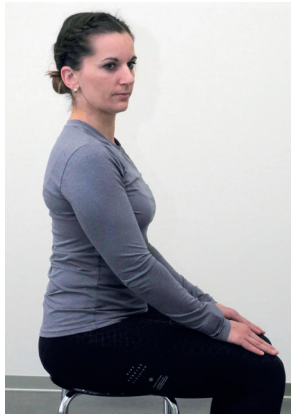
Sitz auf Stuhl, Haltung aufrecht, entspannt



- Das Kinn leicht nach vorne und deutlich zurückschieben, wobei die Linie Augen-Ohr waagrecht bleibt.

Im Sitz den Kopf drehen

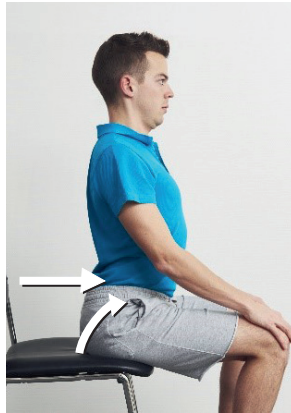
Sitz auf Stuhl, Haltung aufrecht, Kinn leicht angezogen



- Den Kopf langsam nach rechts, bzw. links drehen, dabei die Wirbelsäule und den Nacken stabil halten. Das Gesicht bleibt senkrecht.

Die Brustwirbelsäule beugen, strecken und drehen

Sitz auf Stuhl



- Das Brustbein leitet alle Übungen (beugen, strecken und drehen) ein, dabei den Kopf entspannt mitnehmen.



Schulterblätter hochziehen und wieder bewusst sinken lassen

Sitz auf Stuhl, ohne Lehne oder Stand, das Kinn leicht angezogen



- Die seitliche Nackenmuskulatur bewusst anspannen, indem die Schultern hochgezogen werden.
- Dann die Schultern langsam senken und bewusst loslassen.

Die Wirbelsäule einrollen: Katzenbuckel

4-Füsslerstellung einnehmen, Wirbelsäule gerade, Gesicht parallel zum Boden



- Den Bauch als Zentrum aktivieren, das Becken nach hinten kippen, nun die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel gleichmässig beugen (= Katze).
- Das Becken neutral stellen und die Wirbelsäule wieder in eine neutrale Position ausrichten.



Dehnung der seitlichen Nackenmuskeln

Im Sitz oder Stand den Kopf seitlich neigen, bis es im Nackenbereich zieht (kein Schmerz). Darauf achten, dass die Schulter nicht hochgezogen wird. Position während 30 Sekunden halten (Ziehen lässt nach), regelmässig weiteratmen.

