Heilpraktiker Ralf Welti
Physiotherapeut
www.RalfWelti.de
www.PostFascialTechnik.de
© 12/2016 Ralf Welti

Eine Übung zum Entspannen Ihrer Nacken-muskulatur

Zusammenfassung für meine Klientinnen und Klienten

Ralf Welti

I. Ausgangsstellung

1. Legen Sie sich auf den Rücken, auf eine relativ feste Unterlage.
2. Beugen Sie Ihre Knie an und stellen Sie Ihre Füße auf die Unterlage auf.
3. Legen Sie Ihre Arme neben den Körper.
4. Legen Sie Ihren Kopf auf Ihr Telefonbuch, falls Sie so etwas noch besitzen; falls nicht, müssen Sie Ihre guten Bücher benutzen. Eventuell müssen Sie noch mehr unter den Kopf legen, damit Ihr Hals in einer geraden Position zu liegen kommt. (Siehe auch III. Anmerkungen.)
5. Falls Ihnen diese Unterlage zu hart ist, können Sie zusätzlich ein dünnes Kissen unterlegen.

II. Durchführung

Kopf in Mittelstellung

1. Bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Ihres Brustbeins, machen Sie ein Doppelkinn.
2. In dieser Position drücken Sie dann Ihren Kopf senkrecht nach unten auf die Bücher. Atmen Sie dabei normal weiter.
3. Halten Sie den Druck 10 bis 60 Sekunden lang.Sie können mit der Stärke Ihres Drucks variieren. Je stärker Sie drücken, je weiter reicht die Spannung an der Körperrückseite vom Kopf zum Becken hinunter. Dieser Bereich kann sich dabei auch leicht anheben.
4. Lassen Sie dann langsam wieder los und verweilen Sie noch einige Sekunden in dieser Position, bevor Sie weitermachen.

Kopf zur Seite gedreht

1. Drehen Sie Ihren Kopf jetzt zu einer Seite, machen Sie in dieser Position ein Doppelkinn.
2. Drücken Sie Ihren Kopf wieder senkrecht nach unten auf die Bücher. Atmen Sie dabei normal weiter.
3. Halten Sie den Druck 10 bis 60 Sekunden lang. Sie können wieder variieren mit der Stärke Ihres Drucks und auch damit wie weit Sie Ihren Kopf zur Seite drehen.
4. Lassen Sie dann langsam wieder los, drehen Sie Ihren Kopf zurück in die Mittelposition mit leichtem Doppelkinn und verweilen Sie noch einige Sekunden in dieser Position, bevor Sie weitermachen.

Normalerweise empfehle ich, den Kopf einmal in der Mittelstellung nach unten zu drücken, einmal zur einen Seite gedreht, einmal zur anderen Seite gedreht, und zum Abschluss noch einmal in der Mittelposition. Einmal am Tag, oder nach Bedarf, je nachdem, wie Ihnen diese Übung bekommt.

III. Anmerkungen

1. Bei den meisten Menschen steht der Kopf zu weit vorne. Normalerweise müsste die Mitte der Ohrläppchen und die Mitte der Schultern in einer Linie liegen, dem Lot der Schwerkraft durch den Körper von der Seite her gesehen. Steht der Kopf aber zu weit vorne, befinden sich zwar die obere und mittlere Halswirbelsäule in einer fast geraden Stellung, aber der Übergang von der Brustwirbelsäule zur Halswirbelsäule zeigt einen mehr oder weniger starken Buckel. Legen diese Menschen sich jetzt auf eine flache Unterlage, so muss ihr Kopf in den Nacken fallen damit der Kopf auf der Unterlage zu liegen kommt. Die Halswirbelsäule befindet sich dann in Überstreckung und es besteht die Gefahr, dass die Nackenmuskulatur noch mehr verkrampft. In Rückenlage muss daher mindestens so viel unter den Kopf gelegt werden, wie der Kopf zu weit vorne steht, damit sich die Halswirbelsäule in einer annähernd geraden Stellung befindet. Noch besser ist es, wenn sich die Halswirbelsäule in einer leichten Beugung befindet (leichtes Doppelkinn) und dadurch auf die Nackenmuskulatur ein leichter Zug ausgeübt wird.
Deshalb darf sich bei dieser Übung die Unterlage beim Druck des Kopfes nach unten auch nicht zusammendrücken lassen. Um dies zu gewährleisten benötigen Sie eine unnachgiebige Unterlage mit breiter Fläche wie bei einem Telefonbuch.

2. Bei dieser Übung werden die verspannten Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich durch den Druck nach unten auf das Telefonbuch zuerst aktiviert. Danach können diese Muskeln dann besser loslassen und entspannen. Machen Sie deshalb einige Sekunden Pause nach dem Druck nach unten, bevor Sie weitermachen, um den Muskeln Zeit zum Entspannen zu geben, dem eigentlichen Ziel dieser Übung.

3. Diese Übung ist ungefährlich. Kontraindikationen könnten aber beispielsweise bei Krebsmetastasen im Halswirbelsäulenbereich liegen. Kontaktieren Sie mich bitte bei bestehenden Erkrankungen oder Unklarheiten in der Durchführung bevor Sie die Übung ausführen. Kontaktieren Sie mich bitte auch bei auftretenden Schwierigkeiten, beispielsweise falls Ihre Verspannungen zunehmen.

4. Falls Sie nachts auf dem Rücken schlafen, sollte Ihr Hals in einer ähnlichen Position liegen wie bei dieser Übung. Zumindest beim Einschlafen und natürlich ohne Telefonbuch, sondern mit Kissen.