

Entspannte Muskeln in Nacken und Schultern

Die meisten Podologen arbeiten täglich viele Stunden in einer relativ starren Haltung mit nach vorne gebeugtem Kopf und Rücken. Nicht wenige leiden mit der Zeit unter schmerzhaften Verspannungen besonders im Schulter-Nackensbereich. Solche Verspannungen sind nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sie vermindern die Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit und erschweren damit den Alltag. Sie sollten rechtzeitig gegensteuern!

Am wenigsten Stress haben Muskeln und Gelenke, wenn wir eine aufrechte Haltung einnehmen. Die Wirbelsäule befindet sich dabei in ihrer natürlichen s-förmigen Krümmung. Im Alltag sitzen wir leider nur zu oft mit vorgeneigtem Kopf und nach vorne hängenden Schultern, auch am PC. Um wieder ein Gefühl für eine aufrechte Haltung zu bekommen, stellt man sich am besten vor einen Spiegel und betrachtet dabei genau, wie man im Normalfall steht.

Gehen Sie dabei in Ihrer Wahrnehmung Schritt für Schritt vor:

- Wie stehen die Füße?
- Sind die Knie gebeugt?
- Wie fühlen sich der Lendenwirbelbereich, die Schultern und der Nacken an?

Danach richten Sie sich auf, als wollten Sie einen Krug mit Wasser auf dem Kopf balancieren. Die Füße stehen hüftbreit auseinander fest auf dem Boden. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Becken befindet sich in der Mitte, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sind leicht angespannt. Nehmen Sie die Schultern leicht zurück, der Schultergürtel ruht auf dem Brustkorb über dem Beckengürtel. Der Kopf thront auf der Wirbelsäule und Sie haben das Gefühl, dass er wie an einem Faden nach oben gezogen wird. Das Gesicht ist freundlich, weil die Kiefermuskeln entspannt sind. Diese Haltung nehmen Sie nun bewusst in sich auf, damit Sie sie in allen Lebenssituationen wieder abrufen können. Je häufiger Sie sich bewusst so aufrichten im Alltag, desto besser sind Sie vor Verkrampfungen und Verspannungen geschützt.

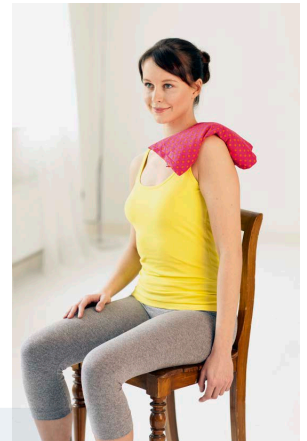
Von den Katzen lernen

Neben der bewussten Aufrichtung sollte man sich möglichst oft dehnen, strecken und die Schulterregion bewegen. Dazu reicht es, wenn man immer wieder mit den Schultern kreist, die Schultern bewusst nach hinten nimmt oder sich in einem unbeobachteten

Augenblick auch mal ausgiebig streckt und räkelt. Eher für Zuhause ist eine Übung, die den Brustkorb weitet. Hier sind die Muskeln nämlich durch die Anspannung im Nacken- und Schulterbereich oft verkürzt. Der Trick ist den Katzen abgeschaut: Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand auf Hände und Knie auf den Boden. Nun strecken Sie die Arme weit nach vorn und das Gesäß nach hinten. Zwischen Ober- und Unterschenkeln bleibt etwa ein rechter Winkel. Hinterkopf und Rücken bilden eine gerade Linie. Diese Übung sollten Sie am besten täglich machen und vier- bis zehnmal wiederholen.

Weil Wärme so gut tut

Angespannte Muskeln brauchen Hilfe, wenn sie sich wieder entspannen sollen. Da leistet Wärme hervorragende Dienste. Ideal sind Säckchen, die mit Kirschkernen oder Leinsamen gefüllt sind. Sie lassen sich in der Mikrowelle oder im Backofen sehr gut erwärmen. Alleine das Auflegen ist schon eine echte Wohltat. Die Durchblutung verbessert sich, und die Verkrampfungen lassen spürbar nach. Man kann damit aber auch kleine Übungen machen. Dafür sollte das Kissen mindestens 50 Zentimeter lang sein (Abb. 1).



Übung 1:

- 1 Legen Sie das Wärmekissen über die linke Schulter. Der Arm hängt nach unten. Den anderen Arm legen Sie gelöst auf den Oberschenkel. Spüren Sie zuerst nur die Wärme und die Schwere des Säckchens.
- 2 Nun die Schulter mit dem Säckchen ganz langsam Richtung Ohr hochziehen. Dann wieder langsam absenken. Erneut hochziehen, den Schultermuskel dabei erspüren. Wieder senken. Beim dritten Mal achten Sie zusätzlich darauf, wie sich der Brustkorb verhält. Nehmen Sie wahr, wie die Rippen auseinandergehen, wenn die Schulter auf dieser Seite hochgezogen wird, und wie sie zusammengehen, wenn sich die Schulter senkt.
- 3 Nehmen Sie sich viel Zeit für diese Übung und spüren Sie anschließend nach, wie sich die aktive Schulter im Vergleich mit der anderen anfühlt. Dann üben Sie mit der anderen Seite.

Übung 2:

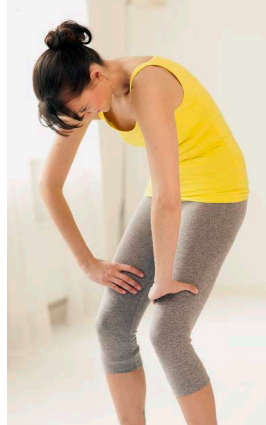
- 1 Sie sitzen genau wie bei der letzten Übung, das warme Säck-

chen liegt auf der rechten Schulter. Beide Arme hängen schwer nach unten.

- 2 Nun mit der Schulter ganz langsam und bewusst kreisen. Spüren Sie dabei, wie die Schulterblattspitze tief nach unten gleitet. Mindestens vier- bis achtmal große Kreise ausführen.
- 3 Kurz nachspüren, dann mit der anderen Schulter üben. Diese Übung löst zusätzlich Verklebungen im Bereich des Bindegewebes.

Geschmeidig und elastisch werden

Neben der Muskulatur sind auch die so genannten Faszien ganz wichtig für unser Wohlbefinden. Diese Bindegewebsstrukturen umhüllen jeden Muskel und jedes Organ. Auch für sie gilt, dass sie sich unter Spannung befinden, wenn wir gestresst sind. Damit die Faszien geschmeidig und elastisch bleiben, brauchen sie Bewegung und Dehnung (Abb. 2).



Übung 3:

- 1 Stellen Sie sich hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt.
- 2 Beugen Sie den Oberkörper halbhoch nach vorn. Die Hände stützen sich auf den Oberschenkeln ab, wobei die Fingerspitzen nach innen zeigen.
- 3 Ziehen Sie die Schulterblattspitzen Richtung Gesäß. Nun machen sie im Wechsel einen Katzenbuckel und strecken die Wirbelsäule wieder (kein Hohlkreuz!).
- 4 Wiederholen Sie die Übung sechs- bis zehnmal. Es soll eine wellenförmige, fließende Bewegung vor allem in den Brustwirbelkörpern entstehen. Bewegen Sie zum Abschluss die Brustwirbelsäule zur Seite schlängelnd ein paar Mal abwechselnd nach links und rechts. Diese Übung dehnt Nacken und Brustwirbelsäule.

Die Angst im Nacken

Auf seelische Belastungen wie Stress, Kummer oder Ängste reagiert der Mensch ganz unbewusst mit immer der gleichen Körperhaltung. Die Muskeln im Bereich des Brustkorbs ziehen sich zusammen und verkürzen sich, die Atmung wird flacher, die Schultern werden hochgezogen und hängen zusätzlich meist nach vorn. Das ist eine uralte Schutzhaltung. Der Steinzeitmensch hatte nur zwei Möglichkeiten, wenn ein gefährliches Tier vor ihm stand: Kampf oder Flucht. In jedem Fall wurden in Sekundenschnelle Stresshormone ausgeschüttet und die Schultern hochgezogen, um den empfindlichen Hals zu schützen.

Das tun wir auch heute noch intuitiv und unbewusst. Das Problem ist nur, dass die Anspannung heute nicht mehr durch Bewegung sofort wieder abgebaut wird. Bei Stress mit dem Chef rennen wir weder davon, noch greifen wir ihn an. Die Stresshormone kreisen weiter im Blut. Die Spannung bleibt bestehen, ja sie verstärkt sich immer mehr, weil wir es oft verlernt haben, uns zwischendurch zu

ENTSPANNTE MUSKELN = ENTSPANNTES LEBENSGEFÜHL

Die Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler ist bekannt durch TV- und Radiosendungen sowie als Autorin zahlreicher Ratgeber. Ihr neuestes Buch heißt „Nacken und Schultern entspannen. Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln“ (Trias-Verlag, 12,99 Euro). Sie erklärt darin auch, warum gerade diese Körperregion so anfällig für Beschwerden ist, wie man mit einfachen Übungen wirksam gegensteuert und welche Vorbeugemöglichkeiten es gibt. Heike Höfler war lange Jahre an Kliniken tätig und machte sich 2002 selbstständig. Heute hält sie ganzheitliche Kurse zu Themen wie Rücken, Atem, Gesicht und Entspannung. „Meine Übungsreihen sind alle aus ganzheitlichen Aspekten entstanden und basieren auf (Körper-)Therapien, die die Geist-Körper-Verbindung in den Mittelpunkt stellen“, erklärt sie. „Es geht darum, wie wir durch die richtigen Körperhaltungen und Übungen nicht nur Muskelschmerzen, sondern auch unsere Gefühle positiv beeinflussen können.“



entspannen. Dabei nehmen wir meist gar nicht bewusst wahr, wie verkrampft wir eigentlich sind. Wird das zum Dauerzustand, verschlechtert sich die Durchblutung, und Schmerzrezeptoren werden gereizt. Es kommt zu Beschwerden. Und diese zeigen sich zuerst im sensiblen Nacken- und Schulterbereich.

Gezielt Pausen machen

Neurowissenschaftler haben in den letzten Jahren die erstaunlichen Wechselwirkungen zwischen Muskulatur und Psyche nachgewiesen. Das Gehirn erhält in jeder Sekunde über Nervenbahnen Rückmeldungen vom Körper, wie es ihm geht. Sind die Muskeln angespannt, heißt das: Alarm. Der Körper verkrampft sich besonders im Nacken-Schulter-Bereich noch mehr. Sind wir entspannt, dann gibt es Entwarnung. Nicht nur die Muskeln entspannen sich, auch die Seelenlage. Eine lockere, entspannte Muskulatur sorgt also umgekehrt auch dafür, dass wir uns beschwingter und frischer fühlen. Um das zu erreichen, gilt es, gezielt Entspannungsübungen speziell für den sensiblen Nackenbereich in den Alltag einzubauen (siehe oben). Das Schöne daran: Diese Übungen sind ganz einfach und erfordern nur, dass wir daran denken, sie auch wirklich regelmäßig durchzuführen.

Korrespondenzadresse:

Annette Willaredt
Freie Journalistin
Walter-Blumenstockstraße 7, 77654 Offenburg
annette.willaredt@t-online.de