

Rücken und Nacken entspannen!

Heike Höfler
Gesundheitstrainerin
der BKK SBH

Rücken- und Nackenprobleme erweisen sich meist als Tribut an berufliche Bewegungsarmut und Fehlhaltungen. Denn unterforderte Haltemuskeln verkümmern, während andere durch ständige Beanspruchung verspannen und verhärten. Die richtigen Übungen gleichen dies wirksam aus.

Überlastete Muskeln – z. B. im Nackenbereich – sind nicht nur verhärtet, sondern auch weniger durchblutet und können schmerzhaft auf Nerven drücken. Doch Verspannungen entstehen nicht nur durch Smartphone, Bildschirmarbeit, Pflege & Co., sondern auch durch psychischen Stress, z. B. durch Einsamkeit, Geldsorgen, Abhängigkeit, Reizüberflutung oder Minderwertigkeitsgefühle.

Um aus dem Kreislauf „Anspannung, Fehlhaltung, Stress, Bewegungsarmut“ auszurechnen, hilft zunächst v. a. Entspannung. Das hört sich leicht an, ist aber gesellschaftlich schwer durchzusetzen: Denn hier gilt Leistung und Effizienz als Paradigma – selbst beim Stressmanagement. Daher sollten Sie dieses Übungsprogramm mit einer Atementspannung beginnen.

1. Atementspannung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder lehnen Sie sich mit geradem Rücken an und legen Sie die Hände auf den Bauch. Wenn Sie wollen, können Sie dabei die Augen schließen.erspüren Sie Ihre Bauch-

atmung. Der Bauch hebt sich etwas beim Einatmen und schwingt zurück beim Ausatmen. Lassen Sie für diesen Moment alle anderen Gedanken los. Durch die Nase ein- und durch die Nase oder den Mund langsam ausatmen. Sie können sich dabei den Bauch wie einen Luftballon vorstellen.

Vielen Menschen ist diese natürliche Atmung verlorengegangen. Jedem Baby ist sie aber noch eigen. Die tiefe Atmung ist für die Tiefenentspannung sowie gelöste Muskeln wichtig.

2. Rückenatmung gegen Rückenschmerzen

Setzen Sie sich vorne auf einen Stuhl und beugen den Oberkörper nach vorne. Die Ellenbogen auf den Knien abstützen, den Kopf schwer hängen lassen und den Rücken rund machen. Lassen Sie den Atem gelöst fließen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Rücken. Sie werden schnell feststellen, dass der Atem in den Rücken strömt, diesen beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder enger werden lässt. Wenn Sie keine Knieprob-

leme haben, können Sie sich auch in den Fersensitz begeben, den Oberkörper vorbeugen und die Arme seitlich neben den Körper legen. Diese Atemübung entlastet die Bandscheiben, Rückenmuskeln und kleinen Wirbelgelenke.

3. Dehnung und Entspannung des unteren Rückens

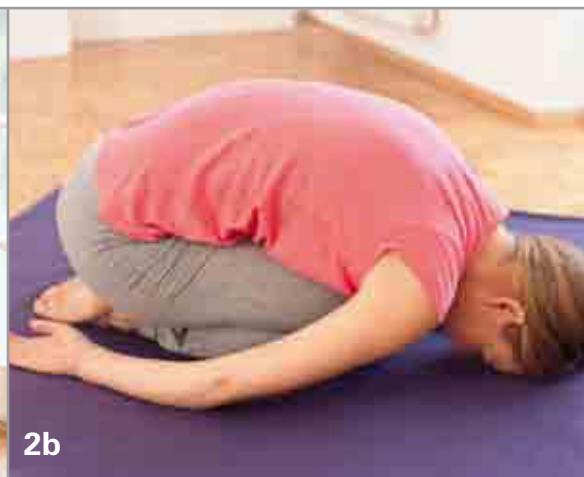
Wenn Sie Kreuzprobleme haben, sollten Sie den unteren Rücken oft dehnen und beatmen. Bei dieser Übung dürfen Sie sich auf den Boden legen und die Beine aufstellen. Ziehen Sie dann beide Knie zum Bauch und halten Sie sie mit den Händen fest.erspüren Sie zunächst die angenehme Dehnung im Kreuzbereich. Der Atem fließt jetzt ganz automatisch dorthin und löst Anspannungen (Variation: Nach einer Weile mit den Knien in beide Richtungen kleine Kreise beschreiben).

4. Haltungsübung an der Wand

Diese Übung sollten Sie im Alltag, egal ob im Büro oder zu Hause, zwischendurch immer wieder ausführen: Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße eine Fußlänge vorstellen, den ganzen



6



1

2a

2b

Rücken dabei an der Wand lassen. Legen Sie beide Arme mit den Handflächen nach vorn ebenfalls an die Wand. Dann zuerst beide Schultern bewusst nach unten schieben und etwas nach hinten drücken. Gleichzeitig das Kinn wie auf einer waagerechten Linie ein wenig nach hinten schieben und den Nacken lang machen, als ob der Kopf von einem Faden nach oben gezogen werden würde. Die Dehnung 10–30 Sek. halten, dann gelöst nachspüren.

5. Stärkung der seitlichen Halsmuskeln

Der Kopf kann nur durch kräftige Nacken- und Halsmuskeln ausbalanciert werden. Mit dieser Übung stärken Sie Ihre seitlichen Halsmuskeln und sorgen für eine aufrechte Haltung. Eine ideale Übung am Schreibtisch. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls und legen Sie den rechten Unterarm auf einen Tisch. Dann die linke Hand an die linke Kopfseite legen. Drücken Sie nun gleichzeitig den rechten Unterarm mitsamt der Schulter nach unten und den aufrecht gehaltenen Kopf gegen die linke Hand. Die Spannung 6–10 Sek. halten. Beide Seiten abwechselnd.

6. „Schultern seufzen lassen“

Vorstellungsbilder helfen, verkürzte Muskeln oder die Körperhaltung erfahrbar zu machen. So muss das Gehirn sozusagen wieder erlernen, wie sich entspannte Schultern anfühlen, und dazu routinierte Nervenbahnen umprogrammieren.

Aufrecht sitzen oder stehen: Schultern in Richtung Ohren ziehen, dann ausatmend schwer sinken lassen. Wenn Sie denken, es geht nicht tiefer, geht es immer noch ein bisschen tiefer. Lassen Sie sich dafür genügend Zeit. Dann die Schultern noch einmal zu den Ohren hochziehen, und jetzt mit einem lauten langgezogenen Seufzer (aaahhh oder oohhhh) nach unten sinken lassen, tiefer und tiefer. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Schultern schmelzen und wie geschmolzenes Eis zu Boden tropfen.



7. Sonnenblume für eine aufrechte Haltung

Diese Übung eignet sich ideal für zwi-schendurch, z. B. beim Einkaufen an der Kasse: Sie stehen aufrecht, die Füße fest, wie verwurzelt auf dem Boden. Stellen Sie sich Ihren Kopf als Blüte einer Sonnenblume vor. Die Sonne steht genau über Ihnen, und die Sonnenblume streckt sich mit Ihrer Blüte der Sonne entgegen. Nehmen Sie wahr, wie dabei der Nacken und Ihre ganze Wirbelsäule lang wird. Diese Übung ist auch für Bürokräfte geeignet: Setzen Sie sich immer wieder einmal bewusst aufrecht auf den Bürostuhl und recken Sie Kopf und Nacken nach oben der Sonne entgegen. Die Schultern bleiben dabei unten.

Gesundheitskurse der BKK SBH
Heike Höfler bietet im Gesundheitszentrum der BKK SBH regelmäßig zertifizierte Kurse u. a. zur Rücken- und Nackenentspannung an (für Mitglieder der BKK SBH kostenlos). Bei Interesse an diesen und weiteren Präventionskursen wenden Sie sich bitte an Frau Schnell, Tel. 07425/940 03-33 oder info@bkk-sbh.de.



Buchtipp

Heike Höfler
Nacken & Schultern entspannen
Trias 2015, 128 Seiten
12,99 €
Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln

Heike Höfler
Atem-Entspannung
Trias 2015, 112 Seiten
14,99 €
Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen mit über 70 einfachen Übungen zum Lockerwerden.

