

## Halswirbelsäulenbeschwerden und Spannungskopfschmerz

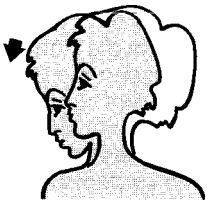
### Eigenbehandlung nach Anleitung durch den Arzt

## Gymnastische Übungen zur Ergänzung der medikamentösen Therapie

### A: Lockerungsübungen

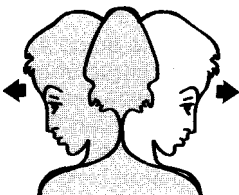
#### Übung 1:

- a) Drehen Sie den Kopf nach rechts oder links. Bis zum Anschlag. Der Kopf soll dabei waagrecht bleiben. Dies wird dadurch erreicht, dass Sie mit den Augen (diese sollen immer waagrecht sein, erkennbar an der Brillenoberkante) immer einen Meter über eine in der Ferne gedachte Horizontallinie bleiben. Ich habe diese Übung deswegen die „Friesische Horizontale“ genannt. Die Halswirbelsäule soll sich ohne Kippung wie eine Mutter über der Schraube drehend bewegen.



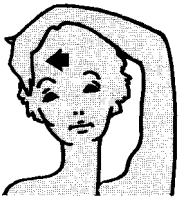
- b) Beugen Sie den Kopf so, als würden Sie im Theater Ihre Nachbarn begrüßen. Alle Übungen sollten bis zum muskulären Anschlag durchgeführt werden. Jede Bewegung sollte mit einem Atemzug kombiniert werden. Ein normaler Atemzug dauert 4 Sekunden. Die Endposition sollte mit der Ausatmung erreicht sein. In dieser Position ist auf eine größtmögliche Muskelentspannung zu achten. Darauf folgt ein zweiter Atemzug in dieser locker gehaltenen Endposition und erst mit dem Dritten Atemzug erfolgt dann die Gegenbewegung. Mit der Ausatmung sollte dann wieder die Endposition erreicht sein. Jeder Ablauf ist viermal zu wiederholen um einen fortschreitenden Effekt zu haben.

#### Übung 2:

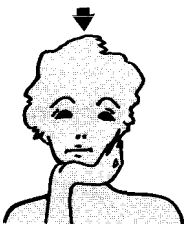


- Lassen Sie das Kinn auf die Brust fallen, und drehen Sie den Kopf nach rechts und links - stellen Sie sich dabei vor, Sie müssten Ihrem kleinen Liebling einen Wunsch verwehren. Wichtig ist wirklich zu drehen und nicht zu kanten.

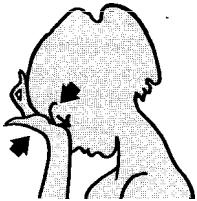
**B: Kräftigungsübungen:** Alle Kräftigungsübungen werden besser mit Hilfe eines Gummibandes – Deuser Band etc. durchgeführt. Die Technik mit der bloßen Hand ist nicht ganz so vorteilhaft. Wichtig ist ein gleichmäßiger Kraftaufbau. Die maximale Kraft sollte etwa 1/10 Ihrer Körpergewichtes entsprechen. Bei 70 Kilogramm Körpergewicht sollte also mit etwa 7 Kilogramm gegen die Hand oder gegen das Band gedrückt werden. Es handelt sich um isometrische Übungen, das heißt es kommt vor allem darauf an, nur den Spannungszustand und nicht die Haltung zu verändern. Sie sollten sich das Bild eines aufrechten Denkmals vorstellen, das seine Haltung nicht ändert. Nur die Kräfte die an Ihnen (dem Denkmal) wirken verändern sich, trotz der Krafteinwirkung ändert sich die Grundposition des Denkmals nicht. Der Kraftaufbau sollte immer weich und stetig sein. Bei allen Übungen ist es wichtig die Position der Augen nicht zu verändern und zudem auf eine gleichmäßige und lockere Atmung zu achten.

**Übung 3:**

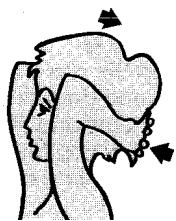
- a) Greifen Sie mit der rechten Hand über den Kopf nach der linken Schläfe, und pressen Sie den Kopf nach links.
- b) Greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf nach der rechten Schläfe, und pressen Sie den Kopf nach rechts.

**Übung 4:**

Legen Sie das Kinn in die Hohlhand, und drücken Sie es auf die Hand nach unten - stellen Sie sich dabei vor, Sie würden intensiv nachdenken.

**Übung 5:**

Legen Sie die Hohlhand auf die Stirn, und pressen Sie Hand und Stirn 6 Sekunden zusammen - stellen Sie sich dabei vor, Sie würden in diesem Augenblick feststellen, einen wichtigen Termin verpasst zu haben.

**Übung 6:**

Heben Sie beide Arme hoch, falten Sie die Hände über dem Hinterkopf, und pressen Sie den Kopf gegen die Hände - stellen Sie sich dabei vor, Sie würden sich nach getaner Arbeit wohlig strecken.

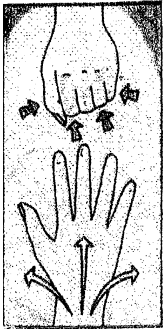
Unterstützen Sie Ihre Nacken-Kopfschmerz Therapie durch diese Entspannung, Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur.

Diese Übungen sollten dreimal täglich mindestens über sechs Wochen durchgeführt werden, um den Schmerzanfall zuverlässig zu verhindern. In der Nachbehandlung reicht eine Selbstbehandlung jeden zweiten Tag.

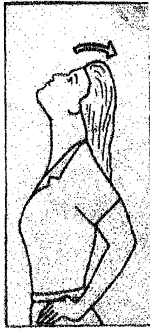
Gut zum Behandlungskonzept passt Akupunktur, Antistresstraining und gemäßigte sportliche Aktivität

Hier noch ein paar Übungen für die Computerhand (Maushand)

**Finger entspannen**



**Nacken entspannen**



**Handgelenke entspannen**



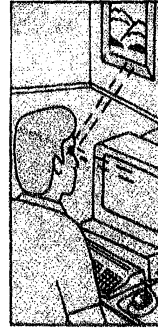
**Schulter kreisen**



**Rücken entspannen**



**Wiederholtes Wegblicken**



**Augen-Training**



**Erholung der Augen**



**Viel Gesundheit und ein langes Leben wünscht Ihnen:**

**Ihr Praxisteam Dr. med. Hechler, Schlosswall 8, 49080 Osnabrück, Tel.: 0541-42424**