Nacken und Kopf

Fünf Übungen gegen den harten Nacken am Nachmittag

PhyZio Zander
Praxis für Physiotherapie

Nackenbeschwerden und der dumpfe Kopf am Nachmittag hängen meist an einer Haltung, die über Stunden gehalten wird. Kurze Bewegungspausen wirken besser als eine lange Einheit am Abend. Nehmen Sie sich zweimal am Tag fünf Minuten — am besten mitten in der Arbeit.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____

Nicken gegen die eigene Hand

ÜBUNG 1

Aufrechter Sitz, Schultern locker, Blick geradeaus.

1. Schieben Sie das Kinn ganz leicht Richtung Kehle, als würden Sie ein Doppelkinn machen.
2. Der Kopf bleibt dabei aufrecht — er kippt nicht nach vorn.
3. Halten Sie fünf Sekunden und lösen Sie.

3 Sätze × 8 Wiederholungen Sehr kleine Bewegung. Wenn es zieht, war es zu viel.

Seitneigung dehnen

ÜBUNG 2

Aufrechter Sitz, eine Hand greift seitlich unter die Sitzfläche.

1. Neigen Sie den Kopf zur Gegenseite, bis Sie die Dehnung seitlich am Hals spüren.
2. Bleiben Sie ruhig und atmen Sie weiter.

2 × 30 Sekunden je Seite Nicht ziehen und nicht federn. Die Dehnung soll angenehm bleiben.

Schulterblätter zusammenführen

ÜBUNG 3

Aufrechter Sitz oder Stand, Arme locker.

1. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten zusammen, halten Sie fünf Sekunden und lösen Sie.

3 Sätze × 10 Wiederholungen Die Schultern gehen nach hinten unten, nicht nach oben zu den Ohren.

Brustwirbelsäule öffnen

ÜBUNG 4

Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine angestellt.

1. Lassen Sie beide Knie langsam zu einer Seite sinken.
2. Kommen Sie zurück und wechseln Sie die Seite.

2 Sätze × 8 je Seite Beide Schultern bleiben am Boden liegen — genau daraus entsteht die Drehung.

Schulterheber dehnen

ÜBUNG 5

Aufrechter Sitz, eine Hand greift seitlich unter die Sitzfläche.

1. Drehen Sie den Kopf zur Gegenseite und schauen Sie dann Richtung Achselhöhle.
2. Die freie Hand kann den Kopf ganz leicht führen.

2 × 30 Sekunden je Seite Nur so weit, wie es sich gut anfühlt. Kein Druck.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.

PhyZio Zander · Praxis für Physiotherapie · Inhaber Jan Zander · Rotdornallee 31a · 51503 Rösrath · Telefon 02205 / 905 2828 · info@phyzio-zander.de · phyzio-zander.de