

Schluss mit Schulter- und Nackenschmerzen



Die Muskeln im oberen Rückenbereich sind ein echter Knackpunkt. Das bekommt jede dritte Frau zu spüren. Für BILD der FRAU hat der Tübinger Spezialist Prof. Philip Kasten einen noch wirksameren Übungs-Mix entwickelt. Kinderleicht in 15 Minuten zu schaffen

Sie sind ein Seismograf für Stress. Beim Ärger mit dem Chef oder Krach mit dem Partner ziehen sich die Muskeln von Nacken und Schultern sensibel zusammen und tun weh. „Unter Stress gehen die Schultern unbewusst nach oben, und wir ziehen den Kopf ein. Wir wollen uns klein machen und wenig Angriffsfläche bieten“, weiß Prof. Philip Kasten, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Orthopädischen Chirurgischen Centrum Tübingen. „Oft beißen wir auch die Zähne zusammen, vor allem nachts. Diese dauerhafte Anspannung verändert die Muskulatur. Es gibt keinen gesunden Wechsel mehr von Anspannung und Entspannung mit einer guten Durchblutung und dem Abtransport von sauren Stoffwechselprodukten.“ Das führt oft zu massiven Verspannungen und Schmerzen an den Muskelansätzen. Es kommt zu Kopfschmerzen, einem Spannungsgefühl am Kiefer, schmerzenden Muskeln an Hinterkopf und Schulterblatt. Prof. Kasten: „Viele Muskeln des Schulterblatts setzen an der Halswirbelsäule an. Tut die Halswirbelsäule weh, führt das auch zu Verspannungen und Muskelschmerzen an der Schulter – und umgekehrt.“

Therapie-Kombi hilft oft schon nach dem ersten Training
Verspannungen lassen sich mit einem neu entwickelten Übungsprogramm des Tübinger Experten exzellent lösen – und vor-

beugen. Prof. Kasten kombiniert dabei Neues mit dem Besten aus unterschiedlichen Heilsystemen: Die Therapie-Bausteine sind z. B. erfolgreiche Klassiker der Rückenschule, Yoga-Elemente, Faszien-Massagen aus der Osteopathie, Lockerungs-Übungen für Augen und Kaumuskeln oder Triggerpunkt-Massagen. „Unser Körper ist ein komplexes Gebilde, welches auch über verschiedene Kanäle behandelt werden sollte“, betont Kasten. „Diese innovative, sogenannte multimodale Therapie ist einer ‚Mono‘-Behandlung überlegen. Schon nach dem ersten Training kann es zu einer spürbaren Entspannung der Muskulatur kommen.“ Der Schlüssel zum Erfolg: jeden Tag 15 Minuten trainieren. Alle Übungen sollten 6- bis 8-mal wiederholt werden, dazwischen jeweils eine Pause von ca. 10 Sekunden einlegen.

SUSANNE SCHÜTTE



2. Schulter-Kuss

Rechte Hand auf die linke Kopfhälfte legen, Kopf langsam zur rechten Seite neigen (Kopf nicht drehen). Gleichzeitig den linken Arm nach unten strecken, bis ein leichtes Dehngefühl im Schulter-Nackens-Bereich zu spüren ist. 30 Sekunden halten.



1. Dickes Buch

Gerade hinstellen, Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Mit dem rechten Ellenbogen ein dickes Buch gegen den Körper drücken. 5 Sekunden halten. Andere Seite.

6 Übungen für einen starken und entspannten Nacken



1. Den Kopf einziehen

Hände am Hinterkopf verschränken. Über den Zug der Hände den Kopf weit nach vorn beugen, die Ellenbogen dabei an den Kopf heranziehen. Hintere Nackenmuskulatur und obere Brustwirbelsäule aufdehnen. Für 5 Sekunden halten, in die Ausgangsposition zurück, entspannen und mit einem Ausatmen wieder nach vorn gehen. 3-mal.

2. Trommeln

Hüftbreit hinstellen. Den Rumpf durch das Einziehen des Bauchnabels zum Po hin stabilisieren. In jeder Hand einen virtuellen Trommelstab halten, 30-mal schnell vor dem Körper trommeln. Dann zeitgleich 30-mal mit der rechten Hand zur rechten und mit der linken Hand zur linken Seite. Dann 30-mal beidhändig hinterm Rücken.

3. Faszien-Massage

Zwei Igel-Massagebälle (oder Tennisbälle) parallel zueinander links und rechts der Wirbelsäule in Schulterblatthöhe platzieren. Mit dem Rücken an die Wand lehnen, Beine hüftbreit auseinander, leicht in die Hocke gehen. Die Bälle durch kleine Bewegungen der Knie nach oben und unten, von rechts nach links rollen. 2 bis 3 Minuten.

4. Streckung

Hüftbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt. Rumpf durch das Einziehen des Bauchnabels zum Po hin stabilisieren. Schulterblätter nach hinten fallen lassen. Arme nach außen drehen, leicht geöffnete Handflächen zeigen nach oben. Kinn nach hinten ziehen, sodass sich die Halswirbelsäule streckt. 10 Sekunden halten.



5. Katzenbuckel

In den Vierfüßlerstand gehen. Wie eine Katze mit den ausgestreckten Armen und dem Oberkörper nach vorne strecken, der Po zeigt in die Luft. Der Spannung in Schultern und Brustwirbelsäule nachspüren, für 5 Atemzüge halten. Nach oben kommen und einen Katzenbuckel machen. 3-mal wiederholen.



6. Nackenakupressur

Hände zum Hinterkopf führen und die Nackenmuskulatur nach vorn unten zum Brustkorb hin sanft ausstreichen. An schmerzhaften Verhärtungen mit zwei Fingern der einen Hand und der gesamten Fläche der anderen darüber auf die Verhärtung so lange Druck ausüben, bis der Schmerz nachlässt.

4 Übungen für kräftige Schultern



3. Paddeln

Hüftbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt. Den Rumpf durch das Einziehen des Bauchnabels zum Po hin stabilisieren. Mit beiden ausgestreckten Armen im Wechsel nach hinten paddeln, also große Kreise beschreiben. Kopf und Halswirbelsäule folgen dabei den Händen nach hinten. Die Kreise bei jedem Paddeln immer größer werden lassen, indem Brustkorb und Halswirbelsäule mit nach hinten bewegt und weit „aufgedehnt“ werden. Je 6-mal pro Seite. 2 Durchgänge.

4. Ellenbogen-Lift

Auf die linke Seite legen, Kopf auf einem Kissen. Linken Ellenbogen beugen, mit der rechten Hand umfassen und bis zur Schmerzgrenze Richtung Decke hoch ziehen. 30 Sekunden halten. Seitenwechsel.

