

Folge 6

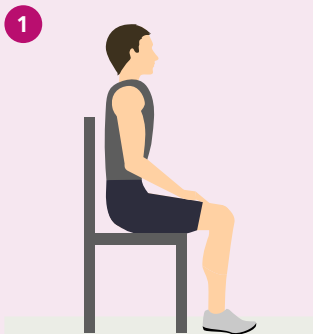
# Bürokraft Birgits Tipps bei Nackenschmerzen

Alle Übungen im Überblick



## Übung 1: Schulter-Nacken-Dehnung

Dehnung zum Absenken der Schultern · Equipment: Stuhl



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln



### Kopf nach unten rollen

- Kopf langsam nach unten rollen, sodass der Nacken langgezogen wird



### Kopf zur Seite drehen

- Kopf langsam zur Seite neigen
- Blick folgt der Kopfbewegung
- Position ca. 40 Sek. halten
- 2–3 Wiederholungen
- Zunächst in die Mitte zurück drehen, anschließend langsam wieder aufrichten
- Auf der anderen Seite wiederholen

## Übung 2: Der Himmelmucker

Dehnung der Halsvorderseite



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

### Kopf in den Nacken legen

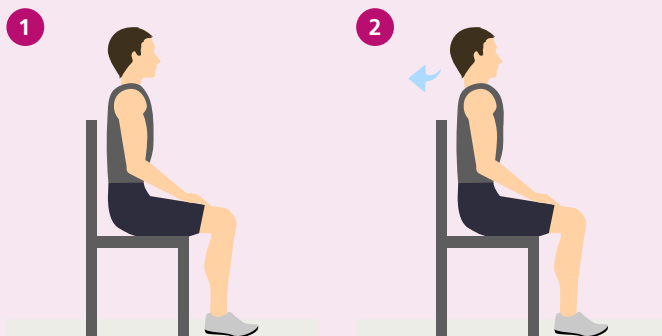
- Kopf langsam in den Nacken legen

### Kopf zur Seite neigen

- Anschließend Kopf zur Seite neigen
- Den Kopf in die gleiche Richtung drehen
- Schultern bleiben unten
- Position ca. 40 Sek. halten
- Kopf langsam wieder aufrichten und auf anderer Seite wiederholen

## Übung 3: Die aktive Nacken-Streckung

Doppelkinn-Übung zur Entlastung der Halswirbelsäule



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

### Ein Doppelkinn machen

- Kopf gerade nach hinten schieben, bis ein Doppelkinn entsteht
- Position 10 Sek. halten
- Kopf langsam wieder nach vorne schieben
- 3–5 Wiederholungen

## Übung 4: Rücken-Freiheit

Dosierte Erweiterung der Wirbelsäulen-Bewegung

1



### Ausgangsposition

- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Arme anwinkeln, Kopf in die Hände legen

2



### Kinn zur Brust ziehen

- Beide Ellenbogen anheben und den Kopf leicht nach vorne ziehen
- Die Position einen kurzen Moment halten

3



### Kopf wieder ablegen

- Danach Kopf langsam wieder ablegen
- 3–5 Wiederholungen

## Übung 5: Der Deblockierer

Rippengelenks- und Brustwirbelsäulen-Mobilisation · Equipment: Socke und 2 Tennisbälle

1



### Ausgangsposition

- Beide Tennisbälle in Socke stecken, Socke zuknoten
- Auf den Rücken legen
- Beide Knie anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Tennisbälle rechts und links der Wirbelsäule und auf Höhe des Schulterblatts positionieren, mit Eigengewicht belasten
- Zur Entlastung Arme anwinkeln und Kopf in die Hände legen
- Blick zur Decke

2



### Position halten

- Position ca. 1 Minute halten
- Körper vorsichtig hoch und runter rollen
- **Achtung:** Nicht an der Halswirbelsäule anwenden!

# Präsentiert von doc®.

## Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München  
[www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de)

Folge 6

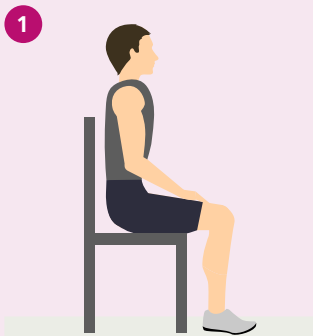
# Bürokräft Birgits Tipps bei Nackenschmerzen

Alle Übungen im Überblick



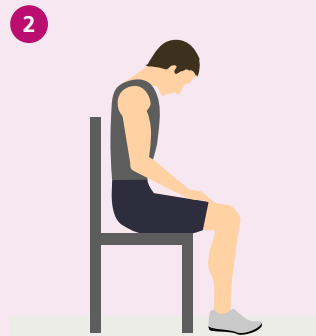
## Übung 1: Schulter-Nacken-Dehnung

Dehnung zum Absenken der Schultern · Equipment: Stuhl



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln



### Kopf nach unten rollen

- Kopf langsam nach unten rollen, sodass der Nacken langgezogen wird



### Kopf zur Seite drehen

- Kopf langsam zur Seite neigen
- Blick folgt der Kopfbewegung
- Position ca. 40 Sek. halten
- 2–3 Wiederholungen
- Zunächst in die Mitte zurück drehen, anschließend langsam wieder aufrichten
- Auf der anderen Seite wiederholen

## Übung 2: Der Himmelmucker

Dehnung der Halsvorderseite



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

### Kopf in den Nacken legen

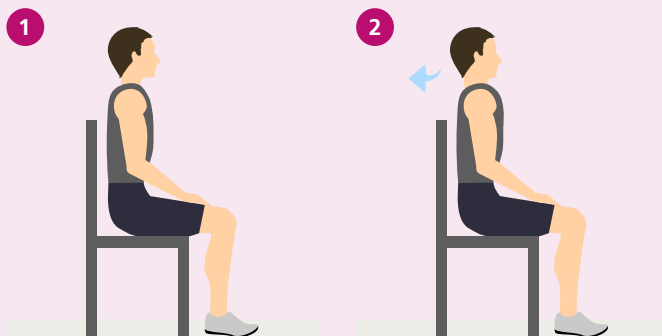
- Kopf langsam in den Nacken legen

### Kopf zur Seite neigen

- Anschließend Kopf zur Seite neigen
- Den Kopf in die gleiche Richtung drehen
- Schultern bleiben unten
- Position ca. 40 Sek. halten
- Kopf langsam wieder aufrichten und auf anderer Seite wiederholen

## Übung 3: Die aktive Nacken-Streckung

Doppelkinn-Übung zur Entlastung der Halswirbelsäule



### Ausgangsposition

- Aufrecht an die Vorderkante des Stuhls setzen
- Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

### Ein Doppelkinn machen

- Kopf gerade nach hinten schieben, bis ein Doppelkinn entsteht
- Position 10 Sek. halten
- Kopf langsam wieder nach vorne schieben
- 3–5 Wiederholungen

## Übung 4: Rücken-Freiheit

Dosierte Erweiterung der Wirbelsäulen-Bewegung

1



### Ausgangsposition

- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Arme anwinkeln, Kopf in die Hände legen

2



### Kinn zur Brust ziehen

- Beide Ellenbogen anheben und den Kopf leicht nach vorne ziehen
- Die Position einen kurzen Moment halten

3



### Kopf wieder ablegen

- Danach Kopf langsam wieder ablegen
- 3–5 Wiederholungen

## Übung 5: Der Deblockierer

Rippengelenks- und Brustwirbelsäulen-Mobilisation · Equipment: Socke und 2 Tennisbälle

1



### Ausgangsposition

- Beide Tennisbälle in Socke stecken, Socke zuknoten
- Auf den Rücken legen
- Beide Knie anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Tennisbälle rechts und links der Wirbelsäule und auf Höhe des Schulterblatts positionieren, mit Eigengewicht belasten
- Zur Entlastung Arme anwinkeln und Kopf in die Hände legen
- Blick zur Decke

2



### Position halten

- Position ca. 1 Minute halten
- Körper vorsichtig hoch und runter rollen
- **Achtung:** Nicht an der Halswirbelsäule anwenden!