



# Muskeln entspannen

## Übungen für Nacken und Schulter



### Zehn wichtige Hinweise

Wer kennt das nicht: Stress im Büro, langes, konzentriertes Sitzen vor dem PC. Die Müdigkeit und Anspannung solcher Tage äußern sich oft durch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Halten diese Verspannungen länger an, können daraus dauerhafte Schmerzen entstehen. Durch folgende einfache Dehn- und Kräftigungsübungen können Sie Verspannungen schon in den Anfängen begegnen. Bei der Auswahl der Übungen haben wir darauf geachtet, dass sie jederzeit und an jedem Ort angewendet werden können.

Damit Ihr Training den gewünschten Effekt hat, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

1. Üben Sie regelmäßig zwei- oder dreimal die Woche. So beugen Sie Verspannungen vor, steigern Ihr Wohlbefinden und können eintretenden Verspannungen wirksamer begegnen.
2. Die Übungen sind nicht für bestimmte Einzel-Diagnosen gewählt. Achten Sie darauf, ob Ihnen die Übungen gut tun oder ob sie eventuell Beschwerden auslösen. Im letzteren Fall lassen Sie die betreffende Übung einfach aus.
3. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort für die Übungen.
4. Bewegen Sie die Muskeln durch leichte Lockerungsübungen. Die Übungen sind nach dem Aufwärmen der Muskeln noch wirksamer.
5. Achten Sie immer darauf, aktiv aufrecht zu sitzen. Ist diese Haltung mangels Training noch zu beschwerlich und wird als anstrengend empfunden, lehnen Sie den Rücken bequem an. Dies ist in jedem Fall sinnvoller, als die Übungen mit einer angespannten Rückenmuskulatur durchzuführen.

6. Durch die Dehnübungen werden die Muskelpartien entspannt sowie die Flexibilität der Muskulatur gefördert. Achten Sie darauf, immer langsam und vorsichtig zu dehnen. Halten Sie die erreichte Dehnung etwa 10 bis 15 Sekunden, bevor Sie sie wieder lockern.

7. Achten Sie darauf, dass keine Schmerzen entstehen. Lediglich ein leichter Dehnschmerz darf entstehen, sollte aber nach Beendigung der Übung sofort abklingen. Der gedehnte Bereich soll sich dann wieder angenehm anfühlen. Ist dies nicht der Fall, war die Dehnung zu stark und sollte beim nächsten Mal nicht so stark durchgeführt werden.

8. Atmen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig weiter. Oft ist es hilfreich, anfangs bewusst darauf zu achten, dass Sie den Atem nicht anhalten, sondern ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen.

9. Achten Sie auf die genaue Ausführung. Oft sind es Kleinigkeiten, die über die Wirksamkeit der Übungen entscheiden.

10. Die Übungen stellen kein eigenständiges Gymnastikprogramm dar und ersetzen keine Krankengymnastik. Werden Sie krankengymnastisch behandelt, sprechen Sie die Übungen mit Ihrer Krankengymnastin/ Ihrem Krankengymnasten durch. Vielleicht können die Übungen dann speziell für Ihre Belange abgewandelt werden und die Behandlung so sinnvoll ergänzen. Wichtig ist, dass Sie sich ein individuelles Übungsprogramm erstellen, das Sie regelmäßig durchführen.

Weitere Informationen zum Thema Entspannung und Schmerzbewältigung finden Sie in der TK-Broschüre „Der Stress“.

Viel Spaß!



### TK-LEISTUNG | Trainingsposter

Zu Hause etwas für die Fitness tun – mit den Bewegungspostern ist das ganz leicht umzusetzen. Ob gesunde Alternativen zu Krankmacherübungen („Besser trainieren“), Rückenübungen („Rückenschule“), Übungen mit Bällen („Fit & aktiv“) oder ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm („Fitness“). Die Poster sind für TK-Versicherte kostenlos und können unter [www.tk.de](http://www.tk.de), Webcode 049350, bestellt werden.

### Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness: [www.tk.de](http://www.tk.de)

**Muskeln entspannen** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de), Lithografie: Hirte GmbH & Co. KG, Druck: bonitasprint gmbh, Dreieich. © Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Techniker Krankenkasse.

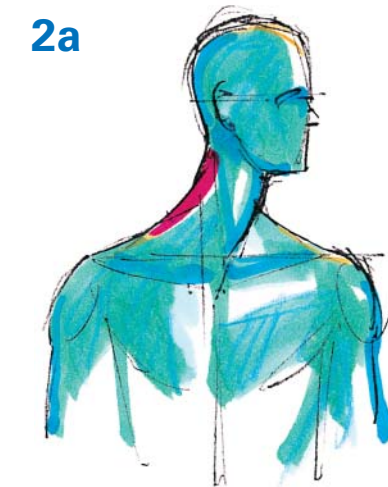
### Aufrechtes, aktives Sitzen



Achten Sie während der Übungen auf eine aufrechte Sitzhaltung. Sie ist wichtig, um die Muskeln in einer funktionalen Haltung zu dehnen und zu stärken.

Günstig ist es, sich dazu vorne auf den Stuhl zu setzen (Abb. 1a). Empfinden Sie dies als unangenehm oder verursacht es Rückenschmerzen, setzen Sie sich aufrecht, bequem angelehnt mit unterstütztem Rücken hin (Abb. 1b).

### Dehnübungen



Lassen Sie die Schultern und die Arme locker hängen und drehen den Kopf abwechselnd von rechts nach links. Der Kopf ist bei der Drehbewegung leicht nach vorne gebeugt, der Blick richtet sich dabei nach unten.

Zu den Übungen 2 und 4: Durch Bewegungen des Kinns nach links oder rechts kann die Stärke der Dehnung verändert werden. Probieren Sie dies vorsichtig aus!



Die Dehnung der Halsmuskulatur wird durch die Schwerkraft des Kopfes ausgelöst. Ist diese Dehnung problemlos möglich, kann sie durch vorsichtigen Zug mit der Hand verstärkt werden.

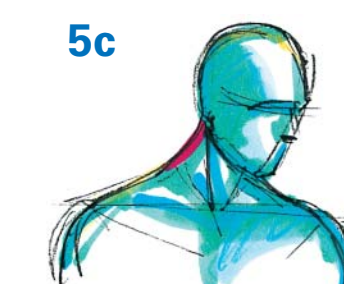
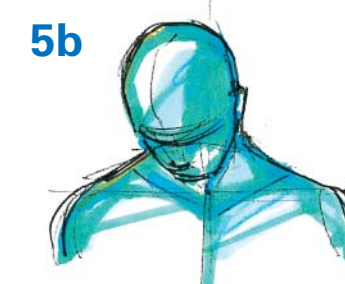
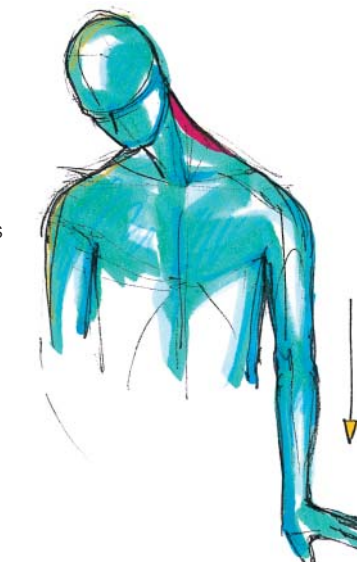
Führen Sie im Sitzen oder im Stehen beide Arme gestreckt nach vorne. Bewegen Sie dabei auch die Schulterblätter nach vorne. Sie spüren die Dehnung der Muskulatur im Bereich der Schulterblätter.



Führen Sie das Kinn in Richtung Brust, bis ein leichter Zugschmerz im Hals- und Nackenbereich auftritt. Achten Sie bei dieser Übung besonders auf die aufrechte Sitzhaltung. Der leichte Zugschmerz kann bis in den Rücken hinunterreichen. Wenn Sie das Kinn während der Dehnung leicht nach unten links und rechts bewegen, können Sie auch die seitlichen Halsmuskeln dehnen.

Sie können den Zug verstärken, indem Sie beide Hände am Hinterkopf verschränken. Auch hier kann das Kinn etwas nach links/ rechts bewegt werden. Probieren Sie dies vorsichtig aus.

4. Bewegen Sie den Kopf nach schräg rechts unten. Gleichzeitig die linke Schulter etwas nach unten ziehen. Der Zug kann verstärkt werden, indem Sie die linke Hand in Richtung Fußboden strecken. Machen Sie diese Übung gleich anschließend auch auf der anderen Seite.



Beschreiben Sie mit Ihrem Kopf einen Halbkreis. Neigen Sie ihn nach rechts und führen ihn langsam mit dem Kinn über die Brust nach links. Wiederholen Sie diese Bewegung auf die andere Seite zurück, so dass ein leichtes (Halb-) Kreisen des Kopfes erfolgt. Achten Sie darauf, den Kopf

auf keinen Fall nach hinten in den Nacken zu neigen, denn dadurch würden die Bewegungssegmente der Halswirbelsäule zu stark belastet. Führen Sie die Übung langsam und ohne Schwung aus, um Beschwerden zu vermeiden.



6a



Schieben Sie Ihr Kinn, als ob es auf einer Schiene gleiten würde, soweit wie möglich nach vorne. Achten Sie darauf, dass das Kinn dabei immer in gleicher Höhe bleibt und nicht angehoben wird. Anschließend „gleitet“ das Kinn wieder zurück, der Nacken wird gestreckt.

6b



7a



Ziehen Sie beide Schulterblätter gleichzeitig nach vorne (Abb. 7a). Beim Zurückführen wird die Bewegung durch die Ellbogen unterstützt, die weit nach hinten geführt werden (Abb. 7b). Dabei kann ein leichter Zugschmerz vorne in der Schulter- oder Brustmuskulatur entstehen.

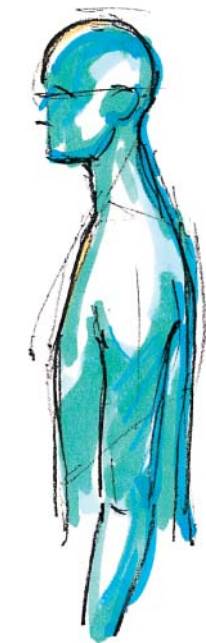
7b



7c

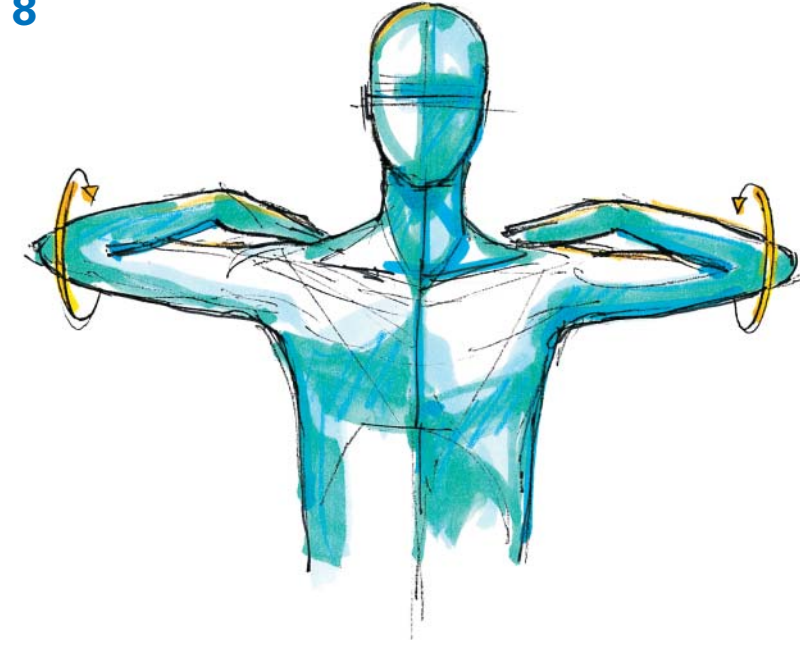


7d



Heben Sie nun die Schulterblätter zu den Ohren und senken sie langsam wieder ab. Lassen Sie die Schultern auf keinen Fall einfach fallen! (Abb. 7c). In der Ausgangsstellung schließt sich der Kreis wieder. Führen Sie diese Kreisbewegung aus den einzelnen Übungen nun fließend aus. Kreisen Sie die Schultern einmal vorwärts und das andere Mal rückwärts (Abb. 7d).

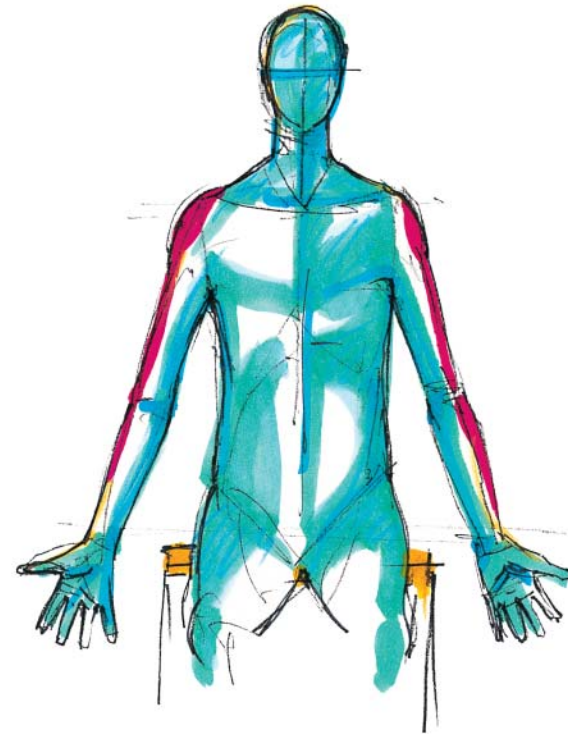
8



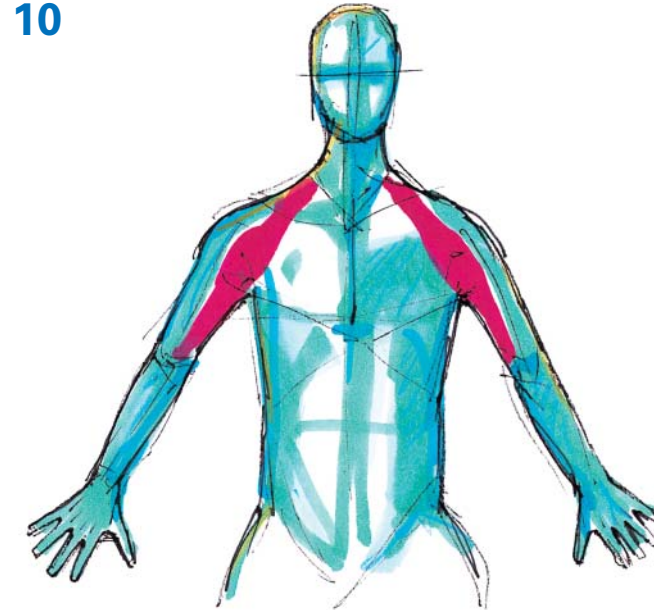
Das Kreisen der Schultern kann variiert werden, indem die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Schultern gelegt werden und dann die Kreisbewegungen mit den Ellbogengelenken ausgeführt werden.

9

Kontrollieren Sie zwischendurch immer Ihre aufrechte Sitzhaltung und korrigieren sich gegebenenfalls. Beide Arme hängen nun nach unten, die Hände sind gespreizt. Strecken Sie die Finger in Richtung Boden und drehen bei der Streckung die gespreizten Hände so, dass die Daumen vom Körper weg zeigen. Es soll ein leichter Zug vorne und hinten an den Schultern spürbar sein. Ist dies nicht der Fall, heben Sie die Brust etwas an und strecken die Hände noch intensiver in Richtung Boden. Wiederholen Sie diese Übung nicht öfter als dreimal hintereinander.



10



Ähnlich der Übung in Abbildung 9 hängen die Arme, und die Hände werden gespreizt. Die Daumen sind diesmal jedoch nach innen gedreht. In dieser Stellung werden die Hände erneut in Richtung Boden gezogen. Ist die Spannung aufgebaut, bewegen Sie beide Arme nach hinten. Achten Sie darauf, den Zug zum Boden beizubehalten. Erhalten Sie diese Drehung 10 bis 15 Sekunden aufrecht und lösen sie langsam. Wiederholen Sie diese Übung nicht öfter als dreimal hintereinander.

## Kräftigungsübungen

Mit den Kräftigungsübungen können Sie Ihre Muskulatur leistungsfähiger machen, sie eventuell aufbauen, dem Körper eine bessere Stütze geben und so Verspannungen vorbeugen.

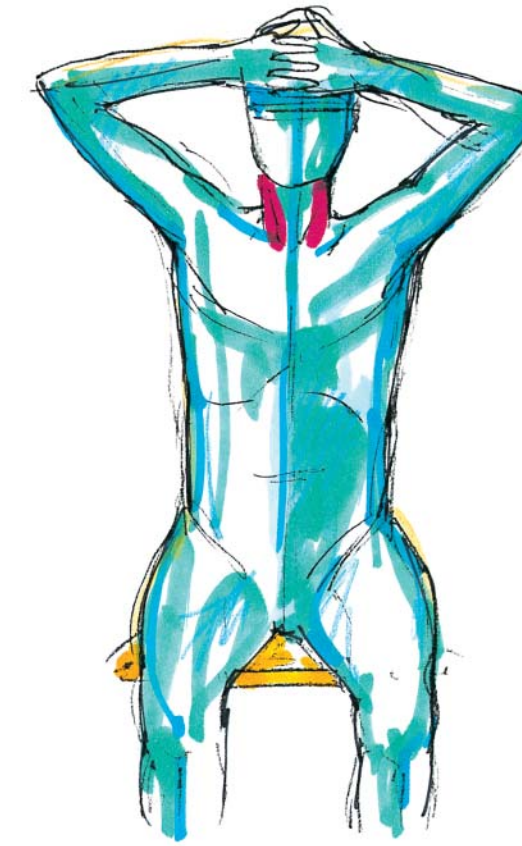
Sie können jedoch auch den Schmerz-Verspannungs-Kreislauf verstärken. Besonders Personen, die nicht ausreichend dehnen können, sollten deshalb bei den Kräftigungsübungen vorsichtig sein. Notfalls sollten Sie diese nächsten Übungen auslassen, bis eine bessere Dehnfähigkeit erreicht ist.

Alle Übungen werden in der aufrechten Sitzhaltung durchgeführt. Es handelt sich um statische Übungen, bei denen es nur um An- und Entspannung geht. Die Anspannung soll etwa 10 bis 15 Sekunden gehalten werden. Es kommt nicht auf maximalen Kräfteinsatz an, es genügt, wenn die Anspannung spürbar ist. Führen Sie alle Übungen regelmäßig und mit Ihrer Empfinden „halber Kraft“ durch. Achten Sie darauf, während der Übungen ruhig weiterzuatmen.



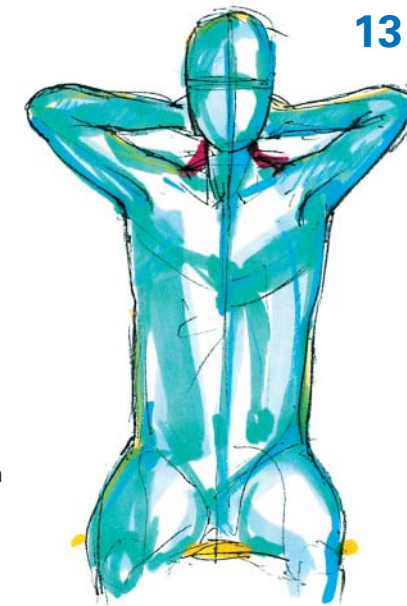
11

Legen Sie die rechte Hand über den Kopf, die Handfläche ragt bis über die linke Kopfseite. Durch Zug der Hand an der Kopfseite wird langsam Spannung aufgebaut. Achten Sie dabei darauf, dass der Kopf gerade bleibt. Wiederholen Sie die Übung auch auf der anderen Seite.



12

Verschränken Sie beide Hände und legen Sie sie an Ihre Stirn. Bauen Sie nun langsam Spannung auf, indem Sie die Hände gegen die Stirn drücken und mit dem Kopf Widerstand leisten. Halten Sie sie etwa 10 bis 15 Sekunden und lösen sie langsam wieder.



13

Verschränken Sie die Hände nun im Nacken und bauen ähnlich wie in Übung 11 und 12 durch Gegendruck des Halses Spannung im Nacken auf.

## Kombinationsübungen mit dem Handtuch

Diese einfachen Übungen erzielen gleich zwei Effekte: Es werden einige Muskelpartien gedehnt, während andere gekräftigt werden. Führen Sie sie immer aus, wenn Sie ein Handtuch in die Hand nehmen. Achten Sie nur darauf, dass es immer straff bleibt. Die Arme müssen dabei nicht durchgestreckt sein, Sie können sie auch anwinkeln.

14

Nehmen Sie ein normales Handtuch und fassen es an beiden Enden an. Ziehen Sie es so weit auseinander, dass es straff ist und führen es so über den Kopf nach hinten. Halten Sie das Handtuch auch hinter dem Kopf noch straff und versuchen es leicht von rechts nach links zu bewegen. Je weiter das Handtuch hinter dem Kopf ist, desto größer wird der Zug in der Schulter und Brustmuskulatur.



15

Greifen Sie das Handtuch wieder an beiden Enden, ziehen es in die Länge und führen es über den Kopf. Neigen Sie dann den Oberkörper leicht nach vorne und versuchen in dieser Position das Handtuch noch weiter in die Länge zu ziehen.



## Weitere Übungen:

(ohne Abbildung)

- Fassen Sie das Handtuch hinter dem Rücken, und „trocknen“ den Rücken durch langsame Hin- und Herbewegungen ab.
- Oder: Halten Sie – ebenfalls hinter dem Rücken – die Enden fest, und bewegen nun die Hände soweit Sie können aufeinander zu.

Viel Spaß beim Trainieren

