

Lockerungsübungen für die Halswirbelsäule

Viele SeniorInnen sitzen einen Großteil des Tages. Dabei wird der Rücken häufig rund und der Kopf nach vorn geschoben, sodass die Halswirbelsäule in eine schiefe Haltung gerät. In Kombination mit Schulterschmerzen und -verspannungen leiden viele SeniorInnen an Fehlhaltungen in der oberen Wirbelsäule.

Die folgenden Übungen sollen den Nacken und den Schultergürtel lockern.

*** Wir winken Bekannten und lockern dabei indirekt die Schultern.**

Huhu! Sehen die uns denn gar nicht? Wir winken mit größeren Bewegungen.

*** Diagonale Blicke**

Wir senken den Kopf und schauen nach links unten auf den Fußboden. In einer fließenden Bewegung heben wir den Kopf und sehen nach rechts oben an die Decke. Dabei zeichnen wir mit der Nase eine Diagonale in die Luft.

Wir bleiben mit dem Kopf in der Position, senken den Blick nach unten und gucken auf den Boden. Dann schauen wir von rechts unten nach links oben. Wieder den Blick senken und die Übung beginnt von vorn. Automatisch bildet sich ein fließender Atemrhythmus, der während der Diagonalen einatmet und beim Senken des Kopfes ausatmet.

*** Mit der Nase malen**

Mit der Nase malen wir Buchstaben in die Luft, als hätten wir einen Farbklecks auf der Nasenspitze und würden damit Worte an die Wand schreiben. Erst wählen wir kurze Worte, dann längere. Nach den ersten Versuchen reduzieren wir das Tempo drastisch und schreiben in Zeitlupe in die Luft. So wird aus einer Aktivität eine entspannende Lockerung.

*** Zick-zack-Nicken**

Wir drehen den Kopf nach links drehen und schauen über die Schulter. Von hier aus malen wir ein Zick-zack mit der Nase in die Luft, bis wir auf der rechten Seite angekommen sind. Über die rechte Schulter schauen, die zweite Runde Zick-zack zurück nach links deutlich verlangsamen.

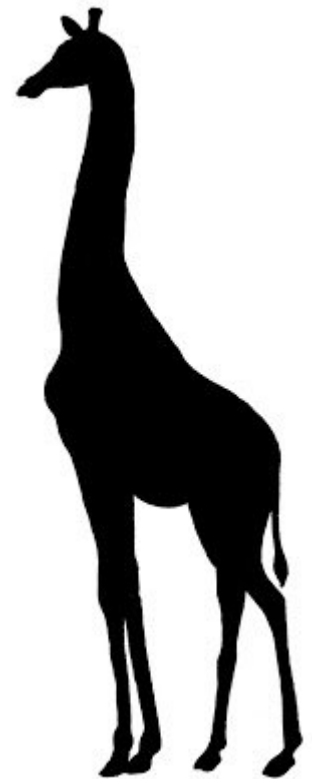
Übung unter dem Namen „Sinuskurve“ aus: „Kopfschmerzen und Migräne, das Übungsbuch“ von Benjamin Schäfer, TRIAS, 1. Auflage 2018

*** Mit den Ellenbogen malen**

Wir legen die Hände locker auf die Schultern, die Ellenbogen zeigen nach unten und „hängen“ locker. Diese Position wird in allen Übungsteilen behalten!

- Zuerst führen wir die Ellenbogen in einem Halbkreis parallel zum Körper nach vorn bis auf Nasenhöhe und dehnen sie dann nach hinten, dabei wird der Brustkorb geöffnet. Mehrfach wiederholen, dabei darauf achten, dass die Schultern und der Nacken entspannt bleiben! Sind Schmerzen spürbar, werden die Bewegung deutlich verkleinert.

- Dann die Ellenbogen seitlich ausstrecken und anheben, als würde ein kleiner Vogel zum ersten Mal fliegen wollen. Auch hier langsam bewegen und darauf achten, dass das Heben und Senken schmerzfrei abläuft.



- Nun malen wir Kreise mit den Ellenbogen in die Luft, die Hände liegen weiter locker auf den Schultern.
- Abschließend bewegen wir die Ellenbogen „chaotisch“ in alle Richtungen, ohne klare Richtung oder Rhythmus.

*** Die Halswirbelsäule dehnen: Wer hat das schönste Doppelkinn?**

Wir sitzen aufrecht auf der Stuhlkante. Der Hinterkopf wird leicht nach oben gezogen, gleichzeitig senkt sich das Kinn etwas zur Brust. Zusätzlich zieht das Kinn waagerecht Richtung Hals, sodass der Hinterkopf noch etwas mehr Richtung Decke zeigt. So produzieren wir „das perfekte Doppelkinn“. Lockerlassen, dann mehrfach wiederholen.