Sitzende Gewohnheiten wirken sich häufig negativ aus

WENNS IM NACKEN

Was haben Netflix und Rad Marathons gemeinsam?

Genau – Nackenschmerzen. Manchmal macht sich der Nacken bereits während, vor allem aber danach spürbar. Die Ursache liegt in der ungünstigen Haltung des Kopfes während mehrerer Stunden.

Tipps & Tricks, wie man den Nacken wieder in die Entspannung bringt.

TEXT: ROMAN KOCH FOTOS: ANDREAS GONSETH

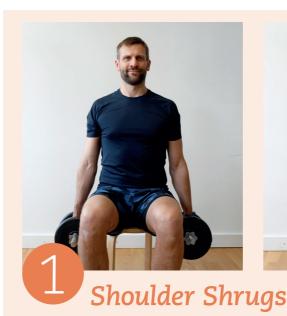
er Nacken ist eine sehr sensible Zone, die das Leben sprichwörtlich auf den Kopf stellen kann. So lange keine Schmerzen vorhanden sind, widmet man sich eher weniger dem Nacken. Doch wenn Probleme auftauchen, ändert der Fokus. Aber dann ist es meistens schon zu spät. Und guter Rat teuer.

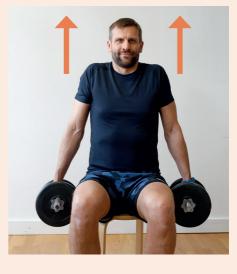
Die Halswirbelsäule ist eine fragile Konstruktion; Beweglichkeit und Stabilität sind entscheidend für einen gesunden Nacken. Ein gut positionierter Kopf bestimmt darüber, ob es dem Nacken gut oder schlecht geht. Je ungünstiger die Position, desto mehr müssen die Muskeln halten. Steht der Kopf aus einem Grund nicht direkt oberhalb des Körpers, führt dies zwangsweise zu Verspannungen und zu Schmerzen.

Rückseite stärker

Die Muskeln an der Halswirbelsäule sind auf der Rückseite viel stärker als auf der Vorderseite. Dieses Ungleichgewicht führt häufig zu Beschwerden, wenn sich die Muskeln im Nacken verspannen und verkürzen. Im Ausdauersport trifft das vor allem Radsportler. Die vornübergebeugte Kopfposition, bei welcher der Blick auch immer wieder angehoben werden muss, führt über längere Zeit zu einer Überbeanspruchung und Verkürzung der Nackenmuskulatur.

Um dem entgegenzuwirken und zum Ausgleich, braucht es Länge in den verkürzten Muskeln. Mit den folgenden drei Übungen lernen Sie, wie Sie die Nackenmuskulatur wieder entspannen können und welche Position dem Kopf guttut.





Verschiedene Nackenmuskeln ziehen bis zu den Schultern runter. Deshalb ist auch die Schulterposition entscheidend, wenn sich der Nacken verspannt. Mit dieser Übung lernen Sie die Muskeln bewusst anzuspannen und auch wieder loszulassen:

So gehts:

- Sich aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl ohne Lehnen setzen.
- Je rund 4-6 kg in den Händen halten
- Den Kopf aufrecht halten und geradeaus schauen, so dass sich die Nackenmuskulatur gestreckt anfühlt.
- Nun die Schultern langsam so weit nach oben ziehen, wie es geht.

- Die Spannung im Nacken spüren und diese Position für 2–3 Sekunden halten.
- Danach die Schultern wieder langsam nach unten gleiten lassen, bis sich die Nackenmuskulatur wieder gestreckt anfühlt. Auch hier 2–3 Sekunden verharren.

Dosierung: 2–3 Serien à 6–8 Wiederholungen, sehr langsam ausgeführt.

Wichtig: Beim Hochziehen der Schultern soll sich der Kopf nicht nach vorne bewegen. Die aufrechte Kopfposition bleibt immer bestehen.

Variante: Gleiche Übung, aber im Stehen in aufrechter und aktiver Position hin.

68 FIT for LIFE 3.2023

ZWICKT

Nacken «verlängern»

Die verkürzte Position im Nacken verspannt nicht nur die Muskeln, sondern erhöht auch den Druck in den Gelenken der Halswirbelsäule. Je mehr man den Nacken wieder in die Länge zieht, desto weniger Druck herrscht hinten in den Gelenken. Die hintere Muskulatur im Nacken wird verlängert, während die vordere aktiviert wird.

So gehts:

- Sich entspannt auf den Rücken legen mit dem Hinterkopf auf einer glatten Unterlage abgestützt (Parkett oder ähnlich).
- Versuchen, den Nacken in Richtung Boden zu drücken bzw. den Hinterkopf auf dem Boden nach hinten oben zu schieben und den Nacken zu verlängern. Kinn und Nasenspitze drehen dabei nach unten Richtung Brustbein.
- · Position für 10 Sekunden halten.
- Danach wieder locker lassen und in die Ausgangsposition zurückgehen.
- Spüren, wie sich die Länge im Nacken verändert hat.

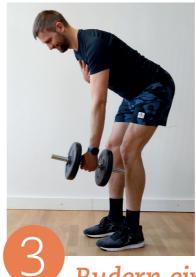
Dosierung: 2 Serien à 10 Wiederholungen.

Wichtig: Bewegung nicht forcieren. Nach der Anspannung bewusst «nur» locker lassen und nicht aktiv in die Gegenrichtung drehen.

Variante: Übung an einer Wand oder an der Türe stehend ausführen. Fersen, Gesäss, ganzer Rücken, Schultern und Hinterkopf möglichst an der Wand.









Rudern einarmig

Schulter und Nacken arbeiten am besten zusammen. Mit der einarmigen Ruder-Übung kombiniert man einen stabilen Nacken mit einer beweglichen Schulter. Zudem wird die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verbessert. Eine Kombination, die Gold wert ist für den Nacken.

So gehts:

- Sich hüftbreit hinstellen, Oberkörper in Vorlage mit geradem Rücken und Nacken in der Verlängerung des Rückens.
- In einer Hand eine Hantel (5–10 kg)
 halten, andere Hand auf das Brustbein legen. Blick ist nach vorne
 unten gerichtet.

- Brustbein zur Seite des Gewichtes drehen und gleichzeitig den Arm beugen und die Hantel am Körper vorbei nach oben ziehen. Der Ellbogen führt die Bewegung, Nacken und Kopf bleiben in der Ausgangsposition.
- Hantel langsam wieder in die Ausgangstellung zurückführen.

Dosierung: 2 Serien à 15 Wiederholungen pro Seite.

Wichtig: Schultern sind entspannt, auf einen langen Nacken auch in der Endstellung achten.

Variante: Nach jeder Wiederholung die Hantel in die andere Hand wechseln. **f**

Übungen im Alltag **Fit und bündig**

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuendig

