



SPORT BRINGT LINDERUNG

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen bei verschiedenen körperlichen Beschwerden – begleitet von renommierten Experten

FOLGE 6: DER NACKEN



Yvonne Wilhelm (40) aus München hatte viele Jahre Probleme mit dem Nacken. Dank gezielter Bewegung ist sie heute schmerzfrei.

Das Problem schmerzender Nacken

Die Lösung Krafttraining, Laufen, Yoga

Als Kind wurde bei Yvonne Wilhelm eine leichte Skoliose diagnostiziert, eine seitlich verbogene Wirbelsäule. Probleme bereitete der Münchnerin das zunächst keine. Doch dann, im Alter von 22, führte eine Fahrt mit der Achterbahn zu einem Schleuder-Trauma. Ab diesem Zeitpunkt begleiteten Verspannungen und Schmerzen den Alltag von Yvonne Wilhelm – und das mehr als zehn Jahre lang. „Wenn mal viel zusammenkam, wie Stress, langes Sitzen vor dem Computer und unruhige Nächte, konnte ich mich kaum bewegen, so weh hat es getan“, erzählt sie. Spritzen und Schmerzmittel halfen nur kurzfristig. Erst als sie mit regelmäßigem Sport begann, verschwanden die Symptome. Heute geht Yvonne Wilhelm fast täglich joggen, macht Krafttraining und Yoga. „Ich bin beschwerdefrei. Nur wenn ich lange sitze, kommt der Schmerz zurück. Inzwischen weiß ich aber genau, welche Bewegungen helfen.“

GUTE ÜBUNGEN BEI VERSPANNUNGEN IM NACKEN ➔

Fitness-Trainerin
Tanja Krodell (Studio12)
aus München zeigt, wie
die Übungen korrekt
auszuführen sind



ZUR RUHE KOMMEN

Mit geschlossenen Augen im Sitzen die Hände auf die Schultern legen. Stellen Sie sich vor, dass die Schultern ganz schwer werden. Bei jedem Ausatmen entspannen sich die Schultern noch weiter. Wenn für Sie die Hände auf den Schultern unangenehm sind, legen Sie diese stattdessen einfach in den Schoß.
[5 - 7 Atemzüge]

» **Tipp des Orthopäden:** „Machen Sie diese Übung immer dann, wenn Sie merken, dass Sie sich verspannen. Mit der Zeit werden Sie ein besseres Bewusstsein für Ihre Körperhaltung entwickeln.“



„BEI SCHMERZEN IST ES WICHTIG, DIE MUSKELN SANFT ZU STÄRKEN“



Dr. Martin Marianowicz, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin und Leiter des Marianowicz Zentrums für Diagnose & Therapie in München



NACKEN KRÄFTIGEN

Die Finger ineinander verschränken und locker an den Hinterkopf legen. Ellenbogen schließen. Nun die Ellenbogen aus dieser Position heraus so weit wie möglich Richtung Decke ziehen. Danach die Schultern nach unten drücken, so fest und tief es geht. Die Spannung je 5 - 7 Atemzüge halten, ruhig weiteratmen. Nun die Arme wieder lösen. Die Schultern zur Lockerung einmal nach hinten kreisen lassen - wie beim Rudern.
[2 - 3x pro Seite wiederholen]

» **Tipp des Orthopäden:** „Anfangs kann diese Übung herausfordernd sein, vor allem, wenn man Schmerzen hat. Aber es lohnt sich.“

Fotos: Stefanie Aumiller, Marian Wilhelm (2); Kleidung: Decathlon, privat; Text: Julia Milan



Die Übung lockert
Schultern und
Nacken

SCHULTERN MOBILISIEREN

Beide Schultern in großen Kreisen nach hinten bringen. Danach zuerst mit der rechten Schulter, dann mit der linken nach hinten kreisen. Es folgt ein Richtungswechsel: zuerst mit der rechten, dann der linken Schulter nach vorn kreisen. Als Nächstes kreisen beide Schultern nach vorn. Zum Schluss beide Schultern nach oben ziehen und locker fallen lassen. [5x wiederholen]

» **Tipp des Orthopäden:** „Diese Bewegungen sind sehr gut geeignet für den Alltag, weil man sie sowohl im Auto an der roten Ampel als auch beim Fernsehen daheim auf dem Sofa machen kann.“

SEITLICH DREHEN

Gerade hinsetzen. Den Kopf langsam nach rechts drehen, so weit es geht. Position 1 - 2 Sekunden halten und den Kopf wieder zurück zur Mitte drehen. Dann die Seite wechseln. [2 - 3x wiederholen, möglichst mehrmals täglich]

» **Tipp des Orthopäden:** „Achten Sie darauf, dass der Atem während der Übung normal weiterfließt, und fokussieren Sie eine gerade Linie, damit der Kopf aufrecht bleibt.“



KOPF VORSCHIEBEN

Aufrecht sitzen oder hinstellen. Das Kinn langsam nach vorn schieben und dann weit zurück - so, als würden Sie ein leichtes Doppelkinn machen. Schieben Sie den Hinterkopf dabei nach hinten oben. [10x wiederholen]

» **Tipp des Orthopäden:** „Oft befindet sich beim Sitzen der Kopf zu weit vorn, das verursacht Verspannungen. Die ideale Position des Kopfes haben Sie, wenn die Ohren (von der Seite gesehen) in einer Linie über den Schultern sind.“

NÄCHSTE AUSGABE ➔

ÜBUNGEN GEGEN SCHWERE BEINE