

# Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm

Weniger Schmerzen - mehr Beweglichkeit

Bearbeitet von  
Kristin Adler, Arndt Fengler

1. Auflage 2016. Buch mit DVD. 184 S. Mit DVD. Softcover

ISBN 978 3 432 10074 6

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



# Stabilität für die Halswirbelsäule

Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Teil unserer Wirbelsäule, schon kleine Einschränkungen nehmen wir deutlich wahr und empfinden sie als störend. Eine gut bewegliche und geschmeidige HWS wirkt sich auf Ihrem gesamten Körper positiv aus.

## 10 gute Gründe für eine bewegliche Halswirbelsäule

- 1–** »Haltung bewahren« macht Sie attraktiver und entlastet Ihre Halswirbel und die Bandscheiben.
- 2–** Verbesserte Beweglichkeit der Halswirbelsäule ... Sie dürfen gerne zurückschauen.
- 3–** Sie werden weniger unter Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur leiden.
- 4–** Reduzieren Sie Spannungskopfschmerzen durch entspannte Hals- und Nackenmuskeln und ein verbessertes Zusammenspiel von Hals- und Brustwirbelsäule.
- 5–** »Genießen Sie die Ruhe.« Eine muskuläre und fasziale Entspannung in der Halsregion kann Ohrgeräusche und lästigen Schwindel reduzieren. So macht Bewegung wieder Spaß.
- 6–** Ihre Halswirbelsäule wird in alle Richtungen beweglicher. Ihr Kopf findet ganz entspannt zurück in eine Haltung der Balance.
- 7–** Durch die richtige Kopfhaltung funktionieren Ihre Kiefergelenke besser und werden entlastet. Endlich können Sie wieder kraftvoll zubeißen.
- 8–** Mit der richtigen Haltung vermeiden Sie die Bildung eines sogenannten »Witwenbuckels« (einer Aufwölbung mittig unterhalb der Halswirbelsäule).
- 9–** Verringern Sie Verhärtungen der Muskeln im Halswirbelsäulenbereich, die auf Nerven drücken können. Unangenehme Schmerzen und das lästige Kribbeln in den Armen verschwinden.
- 10–** Sie erfahren wertvolle Tipps und Tricks zur Spannungsreduktion des Nackens im Alltag und bei der Arbeit.

## HWS: Balanceakt bei freier Bewegung

Die Halswirbelsäule ist nicht nur das Fundament, auf dem unser Kopf ausgeglichen und balanciert ruhen sollte. Sie unterstützt mit ihrer großen Beweglichkeit auch unzählige wichtige Alltagsfunktionen und gewährt Ihnen bei voller Beweglichkeit im wahrsten Sinne des Wortes Ihre Umsicht. Eine frei bewegliche Halswirbelsäule bietet viele Möglichkeiten, sei es der Schulterblick, während Sie Rad oder Auto fahren, oder der spontane Blick zum Himmel.

Der oberste Halswirbel ist nach dem Titanen Atlas der griechischen Mythologie benannt, der die Welt auf seinen Schultern trägt. Steht dieser Wirbel nicht an Ort und Stelle, hat das Auswirkungen auf den ganzen Körper. Denn gemeinsam mit den Augen und dem Gleichgewichtsorganen unterstützt die Halswirbelsäule mit ihren Faszien und deren feinen Messfühlern die perfekte Haltung des gesamten Körpers. So kann es passieren, dass sogar Beschwerden im Bereich Ihrer Füße besser werden, wenn Sie Ihren Nacken entspannen. Häufiger sind jedoch Auswirkungen auf die Kopfregion. Die Stellung des Unterkiefers und die Spannung der Kaumuskeln werden durch die Halswirbelsäule beeinflusst.

### Achten Sie auf gute Haltung am Rechner

Wenn Sie hochkonzentriert am Rechner arbeiten, kann es zu starken Verspannungen der kurzen Nackenmuskeln kommen, weil diese mit den Muskeln der Augen zusammenarbeiten. Legen Sie bitte, bei geschlossenen Augen, Ihre Zeigefinger direkt unterhalb Ihres Hinterhauptes in die oberen Nackenmuskeln und bewegen Sie die Augen nach rechts und links. Sie werden unter Ihren Fingern leichte Zuckungen spüren, weil Ihr Körper bei Bewegungen der Augen eine passende Kopfbewegung anbahnen möchte. Er versetzt sozusagen die Muskeln in Einsatzbereitschaft. Diese Verbindung können Sie nutzen, um die Muskeln nach einem anstrengenden Tag wieder zu entspannen. Die Übung »Große Augen machen« (Seite 78) wird Ihnen dabei helfen.

Kopfschmerzen können unmittelbar durch Spannungen im myofaszialen System des Halses ausgelöst werden. Triggerpunkte können ihren Schmerz an verschiedene Stellen der Schädelregion übertragen. Schlecht angepasste Arbeitsplätze zwingen Menschen in Körperhaltungen, die die Halswirbelsäule sehr belasten. Wer krumm und eingefallen vor dem Computer sitzt, tendiert zum sogenannten »Schildkrötenhals«. Dabei ruht der Kopf nicht leicht und

ausgeglichen auf der Wirbelsäule. Er steht zu weit nach vorn und belastet so mit seinem Gewicht sehr stark die vorderen und hinteren Halsfaszien und -muskeln. In Zeiten exzessiven Smartphonegebrauchs wird auch schon vom Handybuckel gesprochen. Wenn Sie Ihrer Halsregion Gutes tun möchten, sollten Sie unbedingt auch das Kapitel zum Brustkorb (Seite 38) lesen.

### Störungen im Bereich der Halswirbelsäule

Viele Faktoren können unsere Halswirbelsäule beeinträchtigen. Jede Form von traumatischen Störungen oder ständig überlastende Einwirkungen und Fehlhaltungen führen zu einer Schutzspannung im Gewebe. Besonders Auffahrunfälle mit dem Auto hinterlassen ihre Spuren und können noch Jahre später von geübten therapeutischen Händen aufgefunden werden.

Im Alltag kann es kann schon lästig sein, sich nicht mehr drehen und wenden zu können. Ein freier Schulterblick während des Auto- oder Radfahrens sollte genauso selbstverständlich sein wie ein entspanntes Durchschlafen in der Nacht.

### Folgende Beschwerden treten häufig auf:

- ein sogenannter »steifer Hals«
- Verspannungen



- Knacken oder Knirschgeräusche unter der Bewegung
- Spannungskopfschmerzen
- Schwindel und Ohrgeräusche durch reduzierte Durchblutung des verklebten Gewebes
- eingeschränkte oder schmerzhaft bewegliche bei Dreh- oder Seitneigung
- eingeschränkte oder schmerzhaft bewegliche beim Blick zum Boden und zur Decke
- Probleme beim Schulter- oder Seitenblick im Straßenverkehr
- Mühe, die richtige Schlafposition zu finden
- ausstrahlende Beschwerden zum Schulterblatt oder in den Arm

## Anatomie der Halsfaszien

Die vorderen oberflächlichen Faszien in dieser Region verbinden den Unterkiefer mit den Schlüsselbeinen und dem Brustbein. Durch Narben (z. B. nach Schilddrüsenoperationen) und häufiges Arbeiten am Computer können sie verspannen und sich sogar verkürzen. Möglicherweise fällt es Ihnen dann schwer, den Kopf in den Nacken zu legen, oder es kann ein »Kloßgefühl« beim Schlucken entstehen.

Auch Störungen im Bereich der Kiefergelenke können sich auf die Muskeln und Faszien des Halses

auswirken. Knirschen Sie mit den Zähnen, weil Sie unter Stress leiden oder der Zahnschluss (Okklusion) nicht stimmt, treten sehr starke Spannungen auf.

Menschen, die berufsbedingt ihre Stimme sehr intensiv nutzen, können auch unter myofaszialen Beschwerden im Bereich des Halses leiden. Wenn Sie während des Atmens Ihren Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, aktivieren, spüren Sie die Atembewegungen normalerweise in der Bauchregion. Die Bauchdecke hebt und senkt sich bei dieser Atemform gleichmäßig. Stress oder der ungeübte Einsatz einer lauten Stimme können dazu führen, dass Sie nicht mehr in den Bauch atmen. Statt des Zwerchfells setzen Sie Hilfsatemmuskeln ein, die teilweise an der Seite des Halses liegen. Verspannungen dieser Muskeln können Kopfschmerzen in der Schläfenregion auslösen und Sie daran hindern, den Kopf frei zu bewegen. Es fällt Ihnen schwer, den Kopf zu drehen oder zur Seite zu neigen.

Die hinteren Faszien des Halses verlaufen in Richtung der Arme und Schulterblätter. Im Bereich des Hinterhauptes liegen zwei große Nerven, die durch Spannungen irritiert werden können. Dies kann die Ursache von Schmerzen sein, die vom Hinterkopf über die Schädeldecke bis hinter die Augen ziehen.

Bei dieser Art der Beschwerden helfen die Übungen »Wackeldackel« (Seite 74), »Große Augen machen« (Seite 78) oder »Nackendehnung« (Seite 76).

## Triggerpunkte der Halswirbelsäule

Viele der hier ansässigen Triggerpunkte erzeugen Schmerzen in der Kopfregion. Sie spüren einen Schläfenkopfschmerz oder haben ein Ziehen über den Kopf bis in die Stirn oder hinter die Augen? Für solche Schmerzen können Triggerpunkte der Hals-Nacken-Region verantwortlich sein. Spannungen im Trapezmuskel lösen Sie mit der Übung »Ball im Nacken« (Seite 68) oder indem Sie beherzt zugreifen (Hand im Nacken). Einige Punkte in der seitlichen Halsmuskulatur haben ihre Ausstrahlungsgebiete über den Arm bis in die Hand. Diese Art der Beschwerden kann sich in unterschiedlichsten Alltagssituationen zeigen, während der Arbeit am Computer, bei einer Radtour oder auch nachts im Bett. Sie können leicht mit Problemen wie einer Bandscheibenvorwölbung, dem Tennis- oder Golfarm, aber auch mit einem Karpaltunnelsyndrom verwechselt werden. Gute Ärzte und Physiotherapeuten können feststellen, was genau die Ursache ist, und Sie beraten.







## Wahrnehmen Schulterblick

**ZIEL** Mit diesem Test können Sie selbst die Rotationsmöglichkeit (Drehmöglichkeit) Ihrer Halswirbelsäule überprüfen und vielleicht sogar unterschiedliche Bewegungsausmaße nach rechts und links an sich feststellen. Bitte überprüfen Sie nach der Selbstbehandlung erneut, ob Sie einen Unterschied wahrnehmen.

**VORBEREITUNG** Sie können diesen Test im Stehen oder im Sitzen durchführen.

### Ausführung

**1.** Schauen Sie aus der Mitte heraus so weit Sie können über Ihre rechte Schulter. Gehen Sie hierbei bitte nicht über Ihre Spannungsgrenze hinaus in den Schmerz.

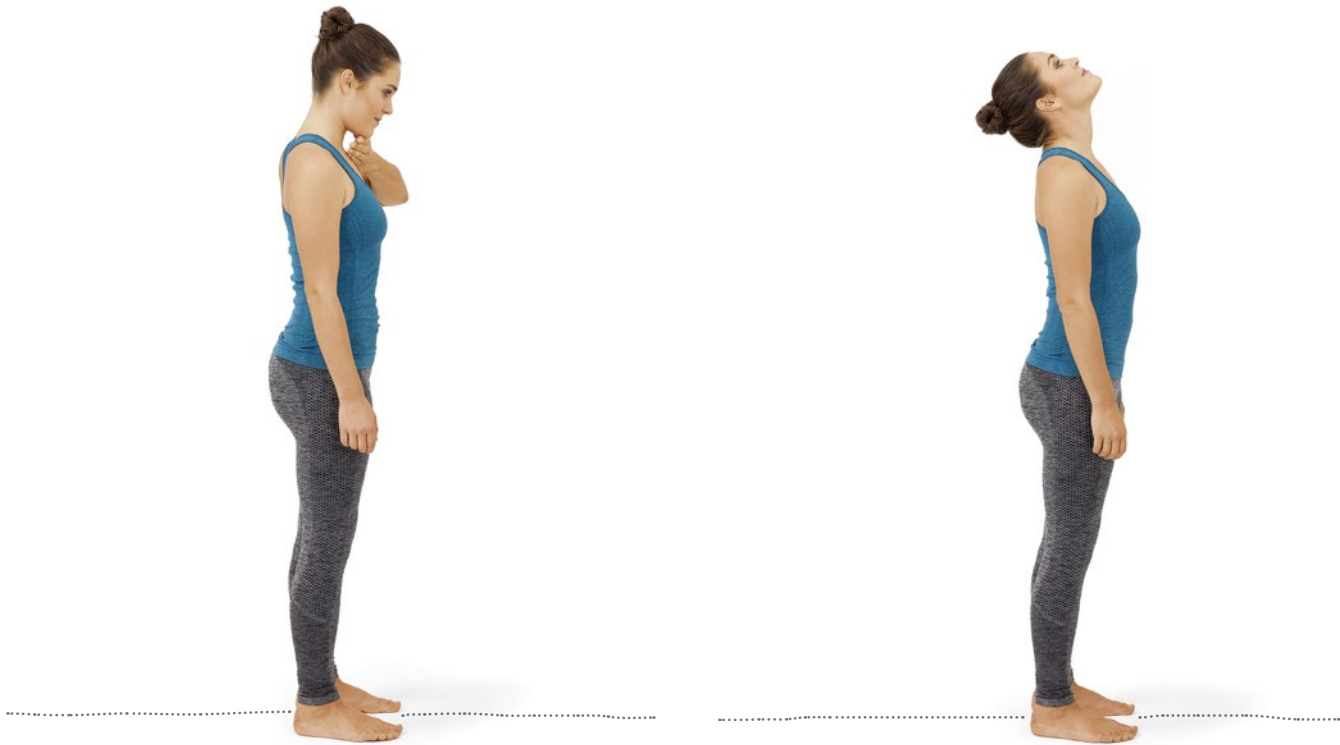
**2.** Am Bewegungsende überprüfen Sie, was Sie aus Ihrem Augenwinkel noch gerade so erkennen können, und merken Sie es sich. Achten Sie darauf, nur mit Kopf und Hals zu drehen und nicht im Oberkörper.

**3.** Führen Sie nun dieselbe Übung nach links durch.

### Richtig üben

Wählen Sie später nach Ihrer Selbstbehandlung bitte wieder genau die gleiche Ausgangsposition, um Behandlungserfolge überprüfen zu können. Unerwünschte Ausweichbewegungen des Oberkörpers können Sie vermeiden, indem Sie den Rücken an eine Wand oder die Stuhllehne schmiegen.





## Wahrnehmen

# Beweglichkeit in Beugung und Streckung

**ZIEL** Überprüfen Sie bitte die Beweglichkeit Ihrer Halswirbelsäule, wie weit Sie diese beugen und strecken können. In welche Bewegungsrichtung können Sie sie schmerz- und spannungsfrei bewegen und in welche nicht?

**VORBEREITUNG** Sie können diesen Test im Stehen oder im Sitzen durchführen.

### Ausführung

**1.** Aus der Mitte heraus beugen Sie den Kopf so weit Sie können hinunter. Den Abstand am Bewegungsende können Sie mit Ihren Fingern überprüfen. Fühlen Sie, ob die ganze Hand oder nur wenige

Finger zwischen Ihr Kinn und den Brustkorb passen.

**2.** Danach schauen Sie zur Decke hoch und merken sich, was Sie noch gerade in Ihrem Blickfeld erfassen können.

**3.** Falls es Ihnen nicht gelingt, Ihre Halswirbelsäule zu strecken und den Kopf spannungsfrei in den Nacken zu legen, sollten Sie Ihre vordere Halsfaszie geschmeidig halten, z.B. durch Dehnung der Halsfaszien (Seite 70). Bei eingeschränkter Halsbeugung empfehlen wir die Behandlungen für die rückseitigen Strukturen der Halswirbelsäule und den Nacken.

### Richtig üben

Gehen Sie bitte nur sanft an die Spannungsgrenze.

## Verändern Hand im Nacken

**ZIEL** Da die Spannung der Nackenregion in die darunterliegenden Körperabschnitte ausstrahlt, ist es wichtig, sie schnellstmöglich aufzulösen. Kennen Sie noch das Spiel »die Stille Post«? Genauso verhält es sich mit der myofaszialen Spannung: Von oben, wo Sie anfängt, werden die falschen Informationen nach unten weitergegeben und können Beschwerden auslösen. Die gute Nachricht: Diese Verspannungen lassen sich mit einigen wenigen Handgriffen lösen.

**VORBEREITUNG** Sie können diesen Test im Stehen oder im Sitzen durchführen.

### Ausführung

Wer kennt ihn nicht, diesen »Griff in den Nacken«? Wenn sich Hals und Schultern wieder schmerzhaft verspannt anfühlen und wir instinktiv in die Muskeln greifen, um sie zu entspannen?

**1.** Greifen Sie mit Ihrer linken Hand auf den rechten Schultergürtel. Nun tasten Sie mit den Fingerspitzen flächig zwischen Hals und Schulter nach Verspannungen. Häufig wird man oberhalb der Schulterblattspitze fündig, die etwa eine Handfläche von der Wirbelsäule entfernt liegt und gut zu tasten ist. Finden Sie Ihre persönliche Problemzone.

**2.** Wenn Sie nun einen schmerzhaften Punkt gefunden haben, versuchen Sie ihn mit dem Griff sanft zu packen und etwas zu kneten. Lassen Sie dafür den Kopf mittig, damit das Gewebe entspannt bleibt. Wiederholen Sie diesen Griff 5- bis 8-mal. Dabei sollten Sie spüren, dass Spannung und Schmerz nachlassen.

**3.** Sobald das Gewebe geschmeidiger wird und weniger schmerzhaft ist, können Sie etwas fester zugreifen und das Päckchen halten bzw. vor- und zurückschieben. So können Sie die Verschieblichkeit einzelner Schichten gegeneinander positiv beeinflussen. Dies können

Sie auch erreichen, indem Sie das Päckchen halten und sanft den Kopf drehen oder zur Seite neigen. Auch hier empfehlen wir Ihnen wieder 5–8 Wiederholungen.

### Richtig üben

Wenn Sie Ihre persönlichen Schmerzpunkte gefunden haben, arbeiten Sie bitte vorsichtig in Ihrem Wohlfühlbereich. Wenn Sie nach der Anwendung das Gefühl von Muskelkater haben, warten Sie mit der nächsten Eigenbehandlung ab, bis sich das Gewebe wieder normal anfühlt, ansonsten spricht nichts gegen eine tägliche Anwendung.

