



616.21
004.04



Nackenaktiv- programm

**Ein Ratgeber bei Kopf-Nacken-
Schulter-Beschwerden
mit 96 Übungen & 39 Tipps**

Klaus Müller, Annette Kreuzfeldt, Silke Becker,
René Schwesig & Birgit Schreiber

ich die
beide

Meyer & Meyer Verlag



736.41

Inhalt

Vorwort	8
1 Das Kopf-Nacken-Schulter-Syndrom ..	12
1.1 Häufigkeit und Auftreten	12
1.2 Was ist das Kopf-Nacken-Schulter-Syndrom? ..	15
1.3 Zusammenhang zwischen Beschwerden, Haltung und Fehlbelastung	18
1.4 Was haben die Beschwerden mit Stress und Verhaltensstrategien zu tun?	22
2 Übungsteil	24
2.1 Die aufrechte Körperhaltung – Ausgangsstellung für alle Übungen im Sitzen und aus dem Stand	24
2.2 Übungen zur Entspannung der Nacken- und Brustmuskulatur	27
2.3 Übungen zur Kräftigung der Muskulatur ...	46
2.4 Augenmuskelübungen	58
2.5 Zungenmobilisierung und Kaumuskulatur ..	65
2.6 Sensomotorisches Training auf dem Trampolin	79
2.7 Grundübungen für die Atmung, das tiefe Stabilisierungssystem und zur allgemeinen Muskelentspannung	111
2.8 Entspannungsübungen für Mikropausen ..	119
2.9 Sensomotorisches Training im Alltag	127
2.10 Tägliche Gymnastik und kurze Übungsfolgen	137

3 Muskulatur und Koordination138

- 3.1 Haltung und Bewegung138
- 3.2 Verspannung und Verkürzung143
- 3.3 Muskuläre Dysbalance und
Triggerpunkte144
- 3.4 Bewegungssteuerung – „Hard- und
Software“ des Bewegungssystems147

4 Psychosoziale Faktoren beim Nackenschmerz150

- 4.1 Selbstcheck150
- 4.2 Warum psychosoziale Faktoren?157
 - 4.2.1 Körper und Psyche157
 - 4.2.2 Sind Sie ein „Risikotyp“?163
- 4.3 Was können Sie selbst tun?166
 - 4.3.1 Selbstbeobachtung166
 - 4.3.2 Bodychecks und Mikropausen173
 - 4.3.3 Stressbewältigung176
 - 4.3.4 Aktive Entspannung,
Wahrnehmungslenkung und Genuss ..178
 - 4.3.5 Entspannungsverfahren und
Imagination181
 - 4.3.6 Psychotherapie?189

5 Ergonomie am Arbeitsplatz190

- 5.1 Ergonomie190
- 5.2 Mikropausen und Minipausen193

6 Tipps und Hinweise194

Anhang202

1 Nützliches202

2 Literatur204

3 Bildnachweis208

