

## **So lösen Sie lästige Verspannungen**

Kaum etwas ist lästiger als ein steifer Nacken oder ziehende Schultern. Verspannungen entstehen oft durch zu wenig Bewegung, falsche Haltungen oder auch unbewältigten Stress. Doch zum Glück gibt es einfache Wege, den Druck wieder loszuwerden und das ganz ohne großen Aufwand. Viele von uns verbringen den Großteil des Tages im Sitzen. Am Schreibtisch, im Auto oder auf der Couch. Dabei brauchen gerade Nacken und Schultern abwechslungsreiche Bewegung.

Eine der einfachsten Übungen ist das Schulterkreisen. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie die Arme locker hängen und kreisen Sie die Schultern langsam nach hinten. Stellen Sie sich dabei vor, Sie malen mit den Schultern kleine Kreise an die Wand. Nach 10–15 Wiederholungen dann die Richtung wechseln. Wichtig ist, die Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen. Eine weitere Übung ist die Nacken-Neigung. Setzen Sie sich bequem hin, Schultern einfach hängen lassen und jetzt den Kopf sanft zur rechten Seite, so als wollten Sie das rechte Ohr auf die Schulter legen. Sie werden sofort die Dehnung in der gegenüberliegende Seite spüren. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden, dann wechseln. Noch intensiver wird die Dehnung, wenn Sie die gegenüberliegende Hand leicht Richtung Boden drücken.

Doch nicht nur Nacken und obere Schultern profitieren von Mobilität. Oft hängen Verspannungen auch damit zusammen, dass die Schulterblätter nicht mehr richtig arbeiten. Eine einfache Übung dagegen ist der sogenannte Schulterblattzieher. Stellen Sie sich aufrecht hin, Arme seitlich am Körper. Ziehen Sie jetzt beide Schulterblätter gleichzeitig Richtung nach hinten, als wollten Sie ein Blatt Papier zwischen ihnen einklemmen. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden, dann lösen. 10 Wiederholungen reichen schon, um die Haltung spürbar zu verbessern.

Ergänzend zur Bewegung wirkt Wärme wahre Wunder. Sie hilft die Durchblutung anzuregen und die Muskeln zu lockern. Besonders angenehm sind Wärmekissen aus Naturmaterialien (z.B. Kirschkernkissen), die man einfach in der Mikrowelle aufwärmen kann. Eine kleine Routine könnte zum Beispiel so aussehen: Nach einem langen Arbeitstag ein Wärmekissen auf den Nacken legen, zehn Minuten entspannen und danach direkt die Mobilitätsübungen machen.

Langfristig am wirksamsten ist jedoch Prävention. Kurze, aktive Pausen während des Tages sind das beste Mittel gegen einen steifen Nacken. Stehen Sie einmal pro Stunde auf, schütteln Sie die Arme locker aus, kreisen Sie die Schultern und bauen Sie einige leichte Dehnübungen ein. Schon kleine Bewegungen helfen, Verspannungen gar nicht erst entstehen zu lassen und sorgen dafür, dass Kopf und Körper entspannt und leistungsfähig bleiben.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)