

Übungen gegen Schwindel bei

- Beteiligung der Halswirbelsäule (HWS)
- Schulter- und Nackenschmerzen mit Verspannungen
- Büro- und Computerarbeit mit statischer Kopfhaltung



Ausgangsposition

Alle Übungen werden aus einer bestimmten Ausgangsposition durchgeführt. Nur so wirken sie entspannend und entlasten die Wirbelsäule.

Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen.

Die Füße stehen auf dem Boden. Die Unterschenkel sind beckenbreit auseinander, so dass die Knie genau nach vorn weisen. Knie- und Hüftgelenke sind im rechten Winkel gebeugt.

Sie sitzen also "kerzengerade"



Übung 1

Stemmen Sie die Fußsohle auf den Boden, spannen Sie die Gesäßmuskeln an und "machen Sie den Hals lang". Das bedeutet: Schieben Sie den Hinterkopf in Richtung Zimmerdecke und machen Sie dabei ein Doppelkinn. Die Nackenwirbelsäule bleibt dabei gestreckt. Dann ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten unten, wobei die Hände auf den Oberschenkeln liegenbleiben. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden. Dann lösen Sie die Spannung. 5x wiederholen.

Vergessen Sie dabei nicht das Atmen! Eine ruhige Atmung ist Voraussetzung für eine wirkungsvolle Entspannung.



Übung 2

Ziehen Sie die Schultern nach oben, zählen Sie bis drei und lassen sie danach wieder fallen.
5x wiederholen.



Übung 3

Kreisen Sie beide Schultern rückwärts. Bewegen sie dabei nur die Schultern, die Arme bleiben locker seitlich hängen.
10x kreisen.



Übung 4

Lassen Sie die Arme hängen. Die Daumen zeigen nach vorn und sind leicht abgespreizt.
Ziehen sie die Schulterblätter langsam aufeinander zu. Dabei drehen Sie die Arme nach außen, so dass die Daumen nach außen zeigen. Halten Sie die Spannung, zählen Sie bis fünf

und lösen die Spannung dann wieder.
5x wiederholen. Atmen Sie dabei tief durch.



Übung 5

Falten Sie die Hände hinter Ihrem Kopf, so dass die Ellenbogen links und rechts genau zur Seite weisen. Dann drücken Sie mit dem Hinterkopf langsam gegen die gefalteten Hände und machen ein Doppelkinn. Die Hände geben dabei leichten Gegendruck. Auf diese Weise wird der Nacken "gedehnt". Zählen Sie bis fünf und lösen die Spannung wieder.
5 x wiederholen.



Übung 6

Eine Hand fasst seitlich über den Kopf und drückt leicht auf die Stelle über dem Ohr. Der Kopf gibt Gegendruck und bleibt in seiner Ausgangsstellung. Halten Sie die Spannung, zählen Sie bis fünf und lösen Sie die Spannung dann wieder.
5x wiederholen mit der rechten Hand über dem linken Ohr und mit der linken Hand über dem rechten Ohr, ohne dabei die Luft anzuhalten.



Übung 7

Eine Hand liegt oben auf dem Kopf. Der Kopf schiebt sich langsam gegen den Widerstand der Hand "in Richtung Zimmerdecke". Machen Sie dabei ein Doppelkinn, so dass Ihr Nacken lang wird. Halten Sie die Spannung und zählen bis fünf. Dann lösen Sie die Spannung. 5x wiederholen.



Übung 8

Drehen sie den Kopf leicht nach rechts, ohne den Hals zu neigen. Dann ziehen sie das Kinn nach rechts unten. Dadurch wird Ihr Nacken auf der linken Seite gedehnt. Mit den Armen können Sie diese Dehnung noch unterstützen: Die rechte Hand greift dabei an die linke Hälfte des Hinterkopfes, und die linke Hand liegt quer über Ihrem Rücken. Halten Sie die Dehnung, zählen Sie bis fünf und lösen Sie sie wieder. 5x wiederholen zu jeder Seite, am besten immer abwechselnd links und rechts. Atmen nicht vergessen!



Übung 9

Der "Packgriff"

Fassen Sie mit der rechten Hand zwischen linke Schulter und Hals. Dort fühlen Sie, oberhalb der Schlüsselbeine, den sogenannten "aufsteigenden Trapezmuskel". Fassen Sie ihn mit der Hand und ziehen ihn nach vorn in Richtung des Schlüsselbeines. Halten Sie ihn dort für einige Sekunden fest. Genauso geht es mit der linken Hand und der rechten Schulter.

Mit diesen Übungen haben sie die Möglichkeit, ihren Nacken regelmäßig zu entspannen. Das bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zusätzlich gegen Schwindelattacken zu schützen.