

# Physiopark

R E G E N S B U R G



"gefällt mir" auf facebook:



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2015

### Die Themen im Newsletter:

1. kostenloser Vortrag: Bandverletzungen am Sprunggelenk
2. Chronische Halswirbelsäulen-Beschwerden:  
Ursachen, Alltags-Tipps und Stabilisationsübungen bei Nackenschmerzen.
3. Unser Angebot: Last Minute-Massage

## 1. Kostenloser Vortrag:



### Bandverletzungen am Sprunggelenk

Von moderner Akutbehandlung bis zum interdisziplinären Management bei chronischen Beschwerden.

**Dienstag, 13. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr** (inkl. Diskussion)

Ort: **Physiopark** BEI DEN ARCADEN, Paracelsusstraße 2

## 2. Chronische Halswirbelsäulen-Beschwerden

„Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt!“ Chronische Halswirbelsäulen-Beschwerden: Ursachen, Alltags-Tipps und Stabilisationsübungen.

Sind chronische Nackenschmerzen immer Muskelverspannungen? Jeder „Langsitzer“ kennt den „Schmerz, der einem im Nacken sitzt“. Handelt es sich



## 3. Eine Art Kurzurlaub: Last Minute-Massage

Unser Angebot im September und Oktober:

**„Last-Minute-Massage“  
für 10,00 Euro**

Wenn es mit dem „Last Minute Urlaub“ nicht geklappt hat, haben Sie zumindest im Physiopark die Chance auf Erholung „in letzter Minute“.

Rufen Sie uns ab 15:00 Uhr an (0941/607158-0) und fragen Sie nach einer „Last-Minute-Massage“. Sollte bei einem Therapeuten am selben Tag ein Termin frei sein, können Sie sich für nur 10,00 EUR 20 Minuten massieren lassen.

Dieses Angebot gilt für die Zeit vom 15. September bis 15. Oktober 2015.

**Besuchen Sie auch unsere Website:**

aber immer um reine Muskelverspannungen? Gerade bei andauernden, chronischen Schmerzen, die nicht selten mit Kopfschmerzen einhergehen, steckt oft mehr dahinter.

#### Haltung: die „Schildkröte“

Keine Neuigkeit: viele Rücken- und Nackenschmerzen haben Ihre Ursache in schlechter Haltung. Speziell der PC-Arbeitsplatz sorgt dafür, dass wir in der Wirbelsäule „kollabieren“ und der Kopf in eine ungünstige vorgeschobene Position kommt. Diese, etwas uncharmant als „Schildkröten-Haltung“ beschriebene Stellung, wird in der Fachliteratur als „Head forward-Position“ („Kopf-Vorhalteposition“) bezeichnet und scheint ein echtes Haltungssyndrom auszulösen.

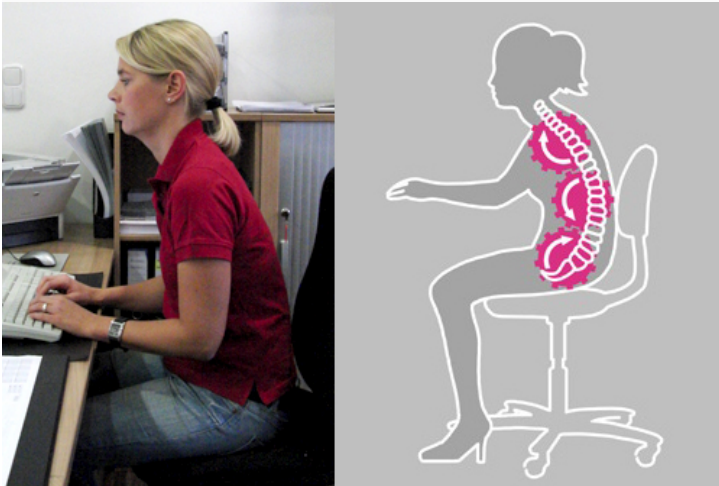


Abb. 1 und 2

Beschreibung Abb. 1 u. 2: Zuerst kippt man die Lendenwirbelsäule zurück. Wie bei Zahnrädern überträgt sich dieser Stellungswechsel nach oben bis zur Halswirbelsäule (HWS): die untere HWS wird in eine gebeugte Position geknickt, die obere stark überstreckt. Der Schwerpunkt des Kopfes wird nach vorne verlagert, in die „Kopf-Vorhalteposition“

#### Die Halswirbelsäule rotiert

Verschlimmert wird der belastende Effekt dieser Haltung durch die im Alltag am häufigsten durchgeführten Bewegungen der Halswirbelsäule: Drehungen! Wir rotieren ständig unseren Kopf, um uns in unserer Umwelt zu orientieren. Auch hierdurch werden, mechanisch bedingt, die unteren Halswirbel in eine gebeugte, die oberen in eine gestreckte Position gezwungen.

Problematisch ist daher auch die Bauchlage: der Kopf rotiert endgradig, wodurch im oberen Bereich der HWS wichtige stabilisierende Bänder gedehnt werden. Eine Katastrophe für HWS-Patienten!

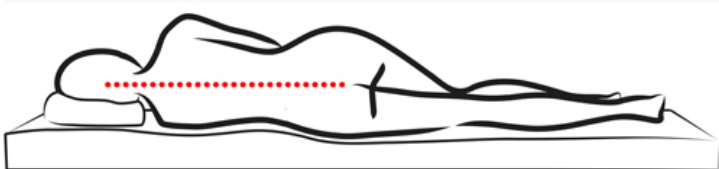


Abb. 3: Eine gute Schlafposition mit adäquatem Kissen, wobei die HWS in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule gelagert ist; eine wichtige Komponente, um Nackenschmerzen zu vermeiden.

#### Der Knick im Nacken: Bandscheibenüberlastung

Da die untere Halswirbelsäule ständig gebeugt wird und unter der Schwerkraft leidet, kann es als Spätfolge zu einer Knickbildung (Abb. 4) kommen, von der Frauen häufiger als Männer betroffen sind.

Dieser Knick in der unteren Halswirbelsäule überlastet die Bandscheiben und

[www.physio-park-regensburg.de](http://www.physio-park-regensburg.de)

## Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend1.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=801d77b419&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend1.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=801d77b419&e=10bcc66e2c)

führt zu ausstrahlenden Schmerzen in die Nackenmuskulatur. Es handelt sich also eigentlich um Bandscheibenschmerzen und das Verspannungsgefühl ist eher eine Folge, weniger eine Ursache für die chronischen Nackenschmerzen. Pauschale Massagen sind daher nur kurzfristig hilfreich. Eine ursächliche Behandlung ist notwendig!



Abb. 4

#### Verbessern der Haltung und die „Knick-Korrektur“

Es beginnt mit dem korrekten Einrichten des Arbeitsplatzes. Angepasste Bildschirmhöhe und optimale Sitzposition mit einer guten Unterstützung der Lendenwirbelsäule sind die wichtigsten Komponenten (Abb. 5).



Abb. 5

Eine sehr effektive Übung, um einer Knickbildung vorzubeugen oder sie zu korrigieren, ist die sogenannte Retraktionsübung (Adaptiert von Jenkner und Harrison, AUT/USA)



Abb. 6: Retraktionsübung Übung 1

Beschreibung Abb. 6: Ein (Bademantel-)Gurt wird möglichst tief an die untere HWS angelegt.

Ausführung: das Kinn wird wie eine Schublade aktiv nach hinten eingezogen, während man den Gurt schräg nach unten gegenhält. Simultan wird der Nacken gestreckt, als wenn ein Marionettenfaden den Hinterkopf nach oben zieht.

#### Dehnen der Nackenmuskeln?

Zur Behandlung von Nackenbeschwerden sind Dehnungen der Schultergürtelmuskulatur (Trapezmuskel) weit verbreitet (Abb. 7). Nicht selten wird die Dehnung momentan auch als angenehm empfunden. Aber Achtung: für viele Arten von Nackenschmerzen ist diese Übung kontraproduktiv. Je älter eine Halswirbelsäule ist, desto mehr muss damit gerechnet werden, dass es verschleißbedingt zu Kompressionen von Knochenstrukturen kommt. Auch bei chronischen HWS-Kopfschmerzen oder nach einem Schleudertrauma kann sich diese Übung negativ auswirken. Die schon erwähnten oberen stabilisierenden Bänder der Kopfgelenke werden hierbei sehr stark gestresst. Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, ob diese Übung sinnvoll für Sie ist!



Abb. 7: Dehnen der Nackenmuskel - nicht immer eine gute HWS-Übung!

#### Stabilisation: Man braucht keinen „Stiernacken“!

Um seinen Nacken stabiler und belastbarer zu machen, bedarf es weder großer



Trainingsgeräte noch hoher Gewichte. Speziell die kleine, tiefe Muskulatur muss angesprochen werden.

Dabei spielt die tiefe vordere Halsmuskulatur eine gleichberechtigte Rolle gegenüber den hinteren Nackenmuskeln.



Abb. 8: Tiefe HWS-Beuger Übung 2

Beschreibung Übung 2 (Abb 8.)

Wie bei der Retraktionsübung wird der Nacken aktiv gestreckt, der Hinterkopf gleitet auf der Unterlage nach hinten. Dabei wird eine kleine Nickbewegung ausgeführt. Mit einer Blutdruckmanschette kann man die Intensität im Rahmen der Physiotherapie genau bestimmen.



Abb. 9: Übung 3 - aktive Retraktionsübung

Beschreibung Übung 3 (Abb. 9)

Ein Therapieband wird um den Hinterkopf gelegt und beide Enden an der Wand mit den Händen fixiert. Jetzt wird wieder der Nacken lang gezogen und der Hinterkopf gegen das Therapieband nach hinten gedrückt.

**Weitere Informationen:**

Übungsvideos finden Sie in unserem YouTube-Kanal, dem „Physiokanal“:

[www.youtube.com/user/physiokanal](http://www.youtube.com/user/physiokanal) (YouTube/Physiopark).

Auf unserer Website finden Sie unter dem Menüpunkt „Infothek“ das Physiogramm „HWS“, zum kostenlosen Download.

[> zur Infothek](#)

Bei der korrekten Ausführung und der Festlegung der Wiederholungszahlen hilft Ihnen Ihr Physiotherapeut.

Für Fragen steht unser gesamtes Team unter [info@physiopark-regensburg.de](mailto:info@physiopark-regensburg.de) zur Verfügung.

*Quellenangabe Fotos: Fotolia und Physiopark Regensburg*

Besuchen Sie auch unsere Website: [www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

### **Gefällt Ihnen unser Newsletter?**

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

[> Newsletter empfehlen und weiterleiten](#)

Noch aktueller: der Physiopark Regensburg auf Facebook.

Wichtige Ereignisse, Neuigkeiten und ein Blick hinter die Kulissen unserer Praxen. Trainingsvideos, Fotos und vieles mehr finden sie hier:

[> Physiopark auf facebook](#)