



**GESUNDE
GEMEINDE**

Projekt Gesunde Gemeinde Unken Arbeitskreis Jung, Gesund & Gscheit der Gemeinde Unken

Beitrag über Nackenverspannungen von Elisabeth Lidicky (Physiotherapeutin, Osteopathin)

Nackenverspannungen. Viele kennen es und für Manche ist es ein lästiger Dauerzustand – Schmerzen im Schulter-Nacken Bereich. Wenn man sich mal eine Massage gönnt oder sich physiotherapeutisch behandeln lässt, verschwinden diese Schmerzzustände meist sehr rasch, kehren allerdings häufig auch wieder zurück. Woran liegt es? Wie entstehen Muskelschmerzen? Kann ich selbst was dagegen tun?

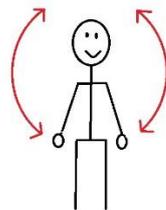
Diese Fragen möchte ich euch kurz erklären, denn wenn man Zusammenhänge und Hintergründe erkennt, kann man auch etwas daran verändern. Grundsätzlich muss man sagen, dass es keine schlechten und guten Körperpositionen für uns Menschen gibt. Unser Körper ist für Bewegung gebaut und Probleme entstehen, wenn wir uns zu einseitig, zu viel und zu lange in einer Position befinden.

Die meisten Berufe aber auch Sportaktivitäten und Hobbys haben irgendwo eine Einseitigkeit und über den Faktor Zeit können sich früher oder später Schmerzzustände entwickeln. Idealerweise entdeckt man solche Einseitigkeiten in seinem Alltag bevor es zu Schmerzzuständen kommt und versucht sich zwei oder drei Ausgleichsbewegung anzugewöhnen die man regelmäßig macht. Zurück zu unseren Nackenverspannungen: Wir neigen dazu viele Tätigkeiten vor unserem Körper auszuführen, oft in leicht gebückter oder gekrümmter Haltung.

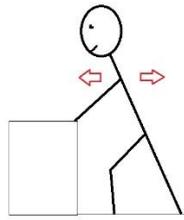
Ein klassisches Beispiel ist das Sitzen am PC. Gerade in der aktuellen Situation, wo sich viele im Homeoffice befinden und der Arbeitsplatz vielleicht auch nicht ganz optimal eingerichtet ist, wie zum Beispiel Schreibtisch- und Stuhlhöhe, Lichtverhältnisse, etc. Die Schmerzen treten dann meist zwischen den Schulterblättern auf. Manchmal strahlen sie Richtung Hinterkopf aus und können Kopfschmerzen auslösen. Die betroffenen Muskeln wie der Rautenmuskel und der Kapuzenmuskel mit seinen verschiedenen Anteilen beginnen ihren Spannungszustand zu verändern und signalisieren uns das mit Schmerz. Ein Muskel besteht aus vielen einzelnen Fasern und Faserbündeln und wird von der sogenannten Faszie umhüllt. Muskeln sind so gebaut, dass sie sich verlängern (=dehnen) und verkürzen (= kontrahieren) können. Das bedeutet aber auch, dass jeder Muskel solche Bewegungsreize wie Dehnung und Kontraktion braucht um selbst gut zu funktionieren. Wie wir als Ganzes, braucht auch jede Muskelfaser und -zelle Sauerstoff und Nährstoffe. Dies bekommt der Muskel über unsere Blutbahn. Wenn

wir uns bewegen wird die Durchblutung gesteigert und somit der Stoffwechsel verbessert. Blutgefäße verlaufen in unserem Körper gut geschützt in sogenannten Muskellogen. Diese „Schlupflöcher“ sind von Natur aus schon eng. Erhöht nun ein Muskel seinen Spannungszustand dauerhaft, wird es noch enger und die Versorgung für dieses Areal wird schlechter. Keine Sorge, die Versorgung wird nie gänzlich unterbrochen werden, aber dieses Gebiet wird einen schlechteren Stoffwechsel haben. Nerven verlaufen oft gemeinsam mit den Blutgefäßen und können somit auch gereizt werden und ausstrahlende Schmerzen verursachen. Kurz gesagt: Ein Muskel muss sich bewegen, sonst bekommt er ein Problem. Am Beispiel unserer Nackenverspannungen sieht es folgendermaßen aus: Die Rautenmuskulatur und der Kapuzenmuskel müssen viel zu häufig das Gewicht unserer nach vorne geneigten Schultern halten und sind deshalb oft überdehnt. In diesem Fall ist es nicht günstig diese überdehnten Muskeln noch mehr zu dehnen, besser ist es sie anzunähern (kontrahieren) und für Entspannung zu sorgen. Geeignete Maßnahmen um den normalen Spannungszustand wiederzuerlangen sind zum Beispiel Wärme oder Massagen.

Beides bewirkt eine Durchblutungssteigerung und somit eine verbesserte Stoffwechselfversorgung für den Muskel. Regelmäßige Ausgleichsbewegungen für diese Muskeln sind für eine langfristige Veränderung notwendig. Zwei Übungen habe ich euch hier aufgeführt. 1: Der „Engel“ Lege dich in Rückenlage auf den Boden, die Beine sind aufgestellt, die Arme seitlich neben deinem Becken, die Handflächen schauen zur Decke. Falls es für dich bequemer ist, nimm dir ein kleines, flache Kissen unter den Kopf. Jetzt geht's los: Bewege deine Arme schleifend über den Boden bis sich idealerweise deine Daumen hinter dem Kopf berühren oder bis deine Ellbogen den Bodenkontakt verlieren. Achte darauf, dass das Gewicht deiner Arme auf dem Boden bleibt und gehe nur soweit du schmerzfrei bist. Ein leichtes Ziehen am Brustmuskel darfst du spüren. Wenn du oben bist, drehe deine Hände (der Daumen zeigt in Bewegungsrichtung) und bewege wieder Richtung Becken. Wiederhole die Bewegung ca 2 Minuten lang und spüre wie locker deine Muskulatur im Schulterblattbereich wird.



2: Der „Schulterblatt Stütz“ Stelle dich im Ausfallschritt vor den Küchentisch. Stütze dich mit gestreckten Armen schulterbreit auf. Nun schiebe deinen Brustkorb nach vorne und hinten. Die Ellbogen bleiben gestreckt. Der Kopf, dein Becken und dein gebeugtes Knie bleiben ruhig. Die Bewegung kommt aus den Schulterblättern. Wiederhole diese Übung 15mal.



Viel Spaß beim Üben und Wohlfühlen! Elisabeth Lidicky, Physiotherapeutin und Osteopathin

Weitere Beiträge auf der Homepage der Gemeinde Unken www.gemeinde-unken.at unter dem Menüpunkt *Unken erleben/Gesunde Gemeinde*