

Schon wieder Nackenschmerzen?

Nackenschmerzen sind ein häufiges Problem, das viele Menschen, insbesondere Büroangestellte, betrifft. Tatsächlich haben fast drei von vier Personen mindestens einmal im Jahr mit Nackenschmerzen zu kämpfen. Unsere neuste Studie zeigt eine einfache und äusserst effektive Lösung auf: **Bewegung!**

Die passenden Übungsvorschläge haben wir hier für dich zusammengestellt. Für eine optimale Wirkung empfehlen wir dir, dreimal pro Woche jeweils 20 Minuten zu trainieren. Das Theraband kann dabei auch durch eine Wasserflasche ersetzt werden.

Schritt 1 Lockerungsübungen

Wenn du unter akuten, starken Nackenschmerzen leidest, kannst du Lockerungsübungen durchführen. Diese verbessern die Durchblutung deiner Schulter- und Nackenmuskulatur und lösen Verspannungen.



Nackenstrecken
Den Hinterkopf in Richtung Decke ziehen und dehnen.



Schulterkreisen
Die Schultern locker nach vorne und hinten kreisen.



Nackenkippen
Den Kopf zur Seite neigen und dehnen.



Oberkörperdrehen
Den Oberkörper locker zur Seite drehen.



Igelball
Die Nacken- und Schultermuskulatur massieren.

Oberkörperdehnen
Den gestreckten Arm über den Kopf zur Seite neigen und dehnen.



Schritt 2 Kräftigungsübungen

Sobald die starken Nackenschmerzen nachlassen, ist es an der Zeit, mit den Kräftigungsübungen anzufangen. Diese Übungen helfen dir dabei, deine Schulter- und Nackenmuskulatur zu stärken, damit sie den täglichen Belastungen besser gewachsen sind.



Armheber
Die Arme bis auf Augenhöhe anheben.



Armdreher
In der Hockeposition die Arme nach oben/aussen drehen.



Rudern
Die angewinkelten Arme nach hinten bewegen.



Schulterheber
Die Schultern nach oben ziehen und wieder sinken lassen.



Beugestütz
Gestützt gegen einen Tisch die Ellbogen beugen und strecken.



Nackendreher
Die Hand auf die Schläfe legen und den Kopf zur Hand drehen.



Armstrecker
Die Arme gestreckt nach hinten bewegen.



Nackenbeuger
Die Hand auf die Stirn legen und mit dem Kopf dagegen drücken.



Liegestütz
Gestützt gegen einen Tisch Liegestützen machen.

Was die Übungen bringen!

- Reduktion deiner Nackenschmerzen
- Erhöhung deiner Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und dadurch sinkende Kosten für deinen Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin



Weitere Informationen unter:
→ zhaw.ch/gesundheit/nackenschmerzen