

9 Nackenbeschwerden im Alltag

- 10 Wie kommt es zu Nackenschmerzen?
- 10 Steifer Nacken: nichts geht mehr
- 11 Ihre Beweglichkeit wird ihr oft zum Verhängnis
- 11 Wenn uns der Stress im Nacken sitzt
- 13 Funktion und Funktionsstörung liegen eng beieinander

- 14 Wie ist Ihre Haltung?
- 14 Wie stehen, sitzen und liegen Sie?
- 16 Wie beeinflusst unsere Haltung die Halswirbelsäule?
- 16 Schlechtes Sitzen ist Gift für den Nacken
- 20 Dynamisches Sitzen

- 22 Lernen Sie Ihre Halswirbelsäule kennen
- 22 Wie ist die Halswirbelsäule aufgebaut?
- 23 Die Nackenmuskeln sollen mobil und stabil zugleich sein
- 24 Die Rolle der Nerven
- 26 Was die Bandscheiben alles aushalten müssen

29 Identifizieren Sie Ihre Schwachstellen

- 30 Der große Nacken-Eigentest
- 30 Haben Sie potenziell „gefährliche“ Symptome?
- 31 Was Sie selbst testen können

- 32 Bewegungstests
- 33 Was Sie beachten sollten

- 42 Muskeltests

- 46 Testen Sie, ob die Nerven betroffen sind
- 47 Schmerzbeurteilung

55 Ihr individuelles Übungsprogramm

- 56 So üben Sie richtig**
- 57 Welche Ziele haben Sie?**
- 57 Anpassungsreaktionen**
- 58 Aufbauphase**
- 58 Stabilisationsphase**
- 58 Wie oft, wie viel, wie lange?**
- 60 Ihre individuellen Übungen auswählen**
- 62 Was tun bei akuten Nackenschmerzen?**

- 66 Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern**
- 67 Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit**

- 88 Wohltuende Übungen bei Nervenreizungen**
- 88 Den N. medianus mobilisieren**
- 89 Entspannung für den gereizten Radialisnerv**
- 89 Nervenmobilisation des N. ulnaris**

- 102 Ausdauer, Kraft und Stabilität üben**
- 102 Übungen für die Ausdauer**
- 103 Kräftigungstraining**
- 103 Stabilität und Koordination verbessern**

- 124 Übungsprogramme**
- 124 In der Akutphase täglich 10 Minuten**
- 125 Zweimal 30 Minuten bei chronischen Beschwerden**
- 125 Das Zwischendurch-Programm**

133 Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht

- 134 Professionelle Hilfe bei HWS-Problemen**
- 134 Häufige Ursachen für HWS-Beschwerden**
- 135 Dauerschmerz oder Bewegungsschmerz?**
- 136 Welche Diagnosen kommen häufig vor?**
- 136 Ärztliche Therapien**
- 137 Physiotherapie bei Nackenproblemen**
- 139 Operationen an der HWS als letzter „Notnagel“**