

Kay Bartrow

Schwachstelle Nacken

Leseprobe

[Schwachstelle Nacken](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18363>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





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“

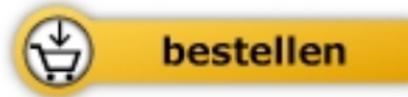


Kay Bartrow

[Schwachstelle Nacken](#)

Gezielt und effektiv: Übungen gegen Verspannungen und Schmerzen

144 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de