

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>



Register

A

Anpassungsreaktionen 58
Armnerve 24, 88
 – Tests 31, 46
 Aufbauphase 58
 Ausdauertraining 102
 Ausdauerübungen 104, 105
 Ausdauer verbessern 102

B

Bandscheibe 26
 Bandscheibenvorfall 137, 139
 Belastungshaltung, sternosymphysale 16
 Beugebewegungen 67
Beweglichkeitsübungen
 – Beugung 72, 73, 74, 75
 – Drehung 80, 81, 82, 83
 – Seitneigung 84, 85, 86, 87
 – Streckung 76, 77, 78, 79
 Beweglichkeit verbessern 67
 Bewegungsausmaß 60
 Bewegungseinschränkungen 32
 Bewegungslehre, funktionelle 138
 Bewegungsqualität 33
 Bewegungsschmerz 135
 Bewegungstempo 60
 Bewegungstests 31, 32
 Blutgefäße 13

D

Dauerschmerz 135
 Diplopie 30
 Dizziness 31
 Doppelbilder 30
 Drehbewegungen 67
 Drop Attacks 31
 Durchgänge, Anzahl 60
 Dysarthrie 31
 Dysphagie 30

E

Eigendiagnostik 30
 Eigenuntersuchung 33
 Entspannungsübungen 120, 121, 122, 123

F

Fallneigung 31
 Faszien 13
 Faszientherapie 138
 Fazilitation, propriozeptive neuromuskuläre 138
 Funktionsstörungen 10, 13

G

Gelenkblockade 137
 Gelenke 13

H

Halswirbelsäule 10, 24
 – Aufbau 22
 – Ausdauertraining 102
 – Beschwerden 135
 – Beweglichkeit 11
 – Eigentests 30
 – Haltung 16
 – Operation 139
 – Testverfahren 31
 Hausarzt 134
 HWS-Syndrom 136

K

Koordinationsübungen Kiefer-Kopf-Nacken 118, 119
Kopfbeugung 26
 – Bewegungstest 34
 – Muskeltest 43
Kopfdrehung
 – Bewegungstest 38
 – Muskeltest 44
Kopfneigen 27
 – Bewegungstest 40
 – Muskeltest 45
Kopfstreckung
 – Bewegungstest 36
 – Muskeltest 43
Körpergefühl 66
 – Übungen 68, 69, 70, 71
Körperhaltung 14
 – Halswirbelsäule 16
 Kraft trainieren 103
 Kraftübungen mit Kurzhantel 106, 107, 108, 109
 Kraftübungen mit Theraband 110, 111, 112, 113

L

Liegen 15

M

Medianusnerv 24
 – mobilisieren 88
 – Test 48
 Muskeln 13
 Muskeltests 42

N

Nacken
 – steifer 10
 – Streckbewegung 27

– Überlastungsreaktion 12
 Nackenbeschwerden, Krankheitszeichen 135
 Nackenmuskeln 23
 Nackenmuskulatur 12, 18
Nackenschmerzen
 – akute 62
 – Ursachen 12
 Nackentraining 57
 Nackenverspannungen 23
 Nerven 13, 24
Nervenmobilisationsübungen 88
 – Medianusnerv 90, 91, 92, 93
 – Radialisnerv 94, 95, 96, 97
 – Ulnarisnerv 98, 99, 100, 101
 Nervertests 46
 Neurologe 134

O

Operation 139
 Orthopäde 134

P

Physiotherapie 134, 137
 Prellung 136

R

Radialisnerv 24
 – mobilisieren 89
 – Test 50

S

Schluckbeschwerden 30
 Schmerzbeurteilung 47
 Schmerzen 33, 135
 Schmerzskala 47
 Schwindel 31
 Seitneigung 67
Sitzen 15
 – dynamisches 20
 – stundenlanges 16
 Sitzhaltung, schlechte 18
 Sprechstörungen 31
 Stabilisationsphase 58
 Stabilisations- und Koordinationsübungen 114, 115, 116, 117
 Stabilität verbessern 103
 Stehen 14
 Streckbewegungen 67
 Stress 11

T

Testbewegungen 33
 Test-Dokumentationsbogen 61
Therapie
 – ärztliche 136

- manuelle 138
- Trainingseffekte 57
- Trainingsplan 60
- Trainingsprogramm** 58
 - Akutphase 124
 - Beschwerden, chronische 125
- Trainingstherapie 138
- Trainingszustand, Übungen anpassen 59
- Triggertherapie 138

U

Übungen

- Dem Drehen widerstehen 118
- Druckpunkt 123
- Entspannende Massage für den Radialisnerv 97
- Entspannungsmassage für den Ulnarisnerv 101
- Entspannungsmassage Medianusnerv 93
- Flügellahm 96
- Frontheben 107
- Fußfinder 105
- Gummizug nach vorn 110
- Halten-Entspannen der Beugung 128
- Halten-Entspannen der Drehung 131
- Halten-Entspannen der Seitneigung 129
- Halten-Entspannen der Streckung 130
- Hands up 113
- Handy-Pose 100
- Holzhacker 104
- Ja nicken 117
- Kopfball 115
- Kopfdreher im Sitzen 81
- Kopfdreher in Seitlage 80
- Kopfhaltung im Sitzen 68
- Kopfhaltung im Stand 69
- Kopfnicker in Seitlage 72
- Kopfpending im Stand 86
- Kopfpending in Rückenlage 84
- Kopfpending in Seitlage 85
- Kopfstrecker im Stand, Giraffenübung 77
- Kopfstrecker in Bauchlage 78
- Kopfstrecker in Seitlage 76
- Maikäfer 74
- Maikäfer für Fortgeschrittene 75
- Meinen Knochen gebe ich nicht her 119
- Mona Lisa 114
- Nackenmassage 120
- Nackenmassage mit dem Blackroll-Duo-Ball 122
- Offiziersgruß 91
- Schnapp-Übung 90
- Schreibtisch-Spanner 70
- Schreibtisch-Spanner mit Kopfdrehung 83
- Schultereindreher 95
- Schulterkreisen 121
- Schulterzucker 108
- Schwere Einkaufstasche 94
- Seepferdchen 71
- Seitheben 106
- Seitheben mit dem Theraband 111
- Seitstütz 87
- Servierposition, Tablettträger 98
- Siegespose 109
- Sitzdreher 82
- Sphinx 79
- Standliegestütz 126
- Standnicker 73
- Stegübung 116
- Total gestreckt 112
- Triggerpunkt am Nacken 127
- Wegwerfen zur Seite 99
- Winker 92
- Übungen für Zwischendurch 126, 127, 128, 129, 130, 131

Übungsbehandlung, physiotherapeutische 139
 Übungsprogramme 57, 124

Ulnarisnerv 24

- mobilisieren 89
- Test 52

W

Wiederholungszahl 60
 Wirbelkörper 22

Z

Zerrung 136
 Zwischenwirbelgelenke 23

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice:
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748

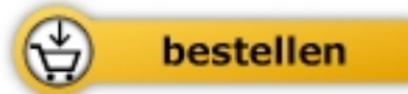


Kay Bartrow

[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