

# 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](mailto: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](mailto: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](http://www.unimedica.de)