ORTHOPAEDICUM
Orthopädie und Unfallchirurgie

Gesundheitszentrum Kiel-Mitte • Prüner Gang 15 • 24103 Kiel • Tel. 0431-60 05 60 • E-Mail: info@orthopaedicum.info
Praxis Kiel-Elmschenhagen • Dorfstraße 9 • 24146 Kiel • Tel. 0431-78 45 45 • E-Mail: info-elm@orthopaedicum.info
www.orthopaedicum.info

Übungen auf dem Bürostuhl

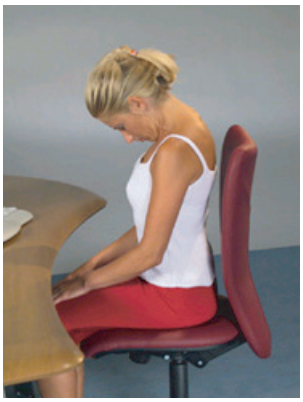
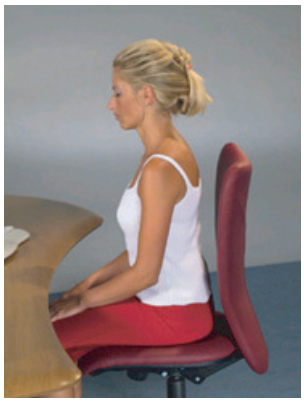
Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, verspannte Muskeln zu dehnen und zu lockern. Es handelt sich dabei nicht um ein anstrengendes Krafttraining, bei dem Sie gezielt einzelne Muskeln stärken, sondern um Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit, die langsam und gründlich ein- bis mehrmals für ein paar Minuten im Laufe eines Bürotags eingeschoben werden.

Einige Punkte sind für den Erfolg von Dehnübungen von besonderer Bedeutung:

Werden die Übungen richtig durchgeführt, sollen sie nicht schmerzhaft sein! Eine gesunde Dehnung geht bis zur Grenze des individuell möglichen Bewegungsausmaßes, ohne weh zu tun oder an Muskeln und Bändern zu reißen. Jeder ist in verschiedenen Bereichen unterschiedlich beweglich. Deswegen wird im Folgenden auf Absolutangaben wie "... bis zu den Knien" oder "...drei Zentimeter über dem Boden" verzichtet.
Dehnung braucht Zeit und Wärme. Haben Sie eine Streckhaltung für einige Zeit behaglich eingenommen, ohne an sich zu zerren und ziehen, können Sie diese oft noch um ein paar Grad erweitern. Versuchen Sie dagegen, unaufgewärmt per Gewaltanwendung dasselbe Streckungsausmaß zu erzielen, kann leicht das Gegenteil herauskommen: ein gezerrter Muskel, der sich gar nicht mehr dehnen lässt .
Leiden Sie unter akuten Verspannungen, ist das Bewegungsausmaß gegenüber vorher eingeschränkt. Sie sollten in dieser Phase weiterhin Dehnübungen machen und die Entspannung z. B. durch Wärmeanwendungen unterstützen. Dabei sollten Sie sich nicht an Ihrer Bestleistung aus der Vorwoche orientieren, sondern so weit wie möglich ohne dass es wehtut dehnen. Wenn Sie weniger weit auf den Boden kommen als am Vortag, ist die Übung deswegen nicht weniger gelungen!

Übungen für Hals und Nacken

Seitliche Nackendehnung

Neigen Sie in der aufrecht sitzenden Ausgangsposition den Kopf langsam zu einer Seite. Führen Sie dabei das Ohr zur Schulter, nicht die Schulter zum Ohr! Die Arme hängen locker an den Seiten herab.

Halten Sie diese Stellung für einige Sekunden. Liegen keine schmerzhaften Verspannungen vor, können Sie auch diese Übung noch vertiefen, indem Sie mit der Hand einen sanften Druck auf die Seite des Kopfes ausüben. Auch hier darf nicht gezerrt werden! Spüren Sie die Dehnung seitlich an der Halswirbelsäule und den langgezogenen Halsmuskeln

Übungen für Hals und Nacken

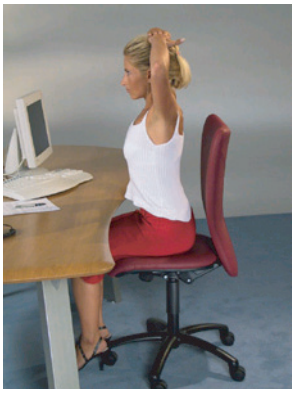
Seitliche Nackendehnung

Neigen Sie in der aufrecht sitzenden Ausgangsposition den Kopf langsam zu einer Seite. Führen Sie dabei das Ohr zur Schulter, nicht die Schulter zum Ohr! Die Arme hängen locker an den Seiten herab.

Halten Sie diese Stellung für einige Sekunden. Liegen keine schmerzhaften Verspannungen vor, können Sie auch diese Übung noch vertiefen, indem Sie mit der Hand einen sanften Druck auf die Seite des Kopfes ausüben. Auch hier darf nicht gezerrt werden! Spüren Sie die Dehnung seitlich an der Halswirbelsäule und den langgezogenen Halsmuskeln?

Übungen für Hals und Nacken

Nackenstreckung



Diese Übung ist keine Dehnübung im eigentlichen Sinne. Wenn Sie aber mehrmals täglich kurz Ihre Schreibtischarbeit unterbrechen, um sie durchzuführen, hilft Ihnen das, Verspannungen entgegenzuwirken.

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände über dem Kopf so aufeinander, dass die Handunterfläche den Kopf gerade nicht berührt. Schließen Sie die Augen und strecken sich, „machen Sie sich lang", um die Hände mit dem Kopf zu erreichen. Halten Sie die Stellung für drei tiefe, lange und bewusste Atemzüge.
Spüren Sie, wie vor allem der obere Abschnitt des Rückens sich streckt und länger wird?

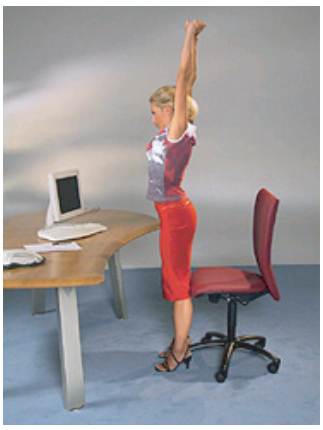
Übungen für Nacken und Schultern

Seitdehnung der Brustwirbelsäule

Mit dieser Übung können je nach Ausgangsposition Arme und obere Rumpfmuskulatur seitlich gedehnt werden (im Sitzen), es kann aber auch auf ähnliche Art und Weise eine seitliche Dehnung der unteren Abschnitte der Rumpfmuskulatur durchgeführt werden.
Für die Entspannung der oberen Rumpfmuskulatur setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und umgreifen über dem Kopf einen Arm (zwischen Handgelenk und Ellenbogen) mit der anderen Hand. Ziehen Sie den Arm langsam mit der Hand herüber und spüren dabei die seitliche Dehnung am Rumpf! Auch der Arm kann so vorsichtig mitgedehnt werden. Eine leichte seitliche Neigung zur Seite des ziehenden Armes verstärkt die Dehnung der Rumpfmuskulatur.
Behalten Sie die Stellung für vier langsame, tiefe Atemzüge bei und wechseln dann die Seite.

Strecken der Brustwirbelsäule

Während eines Schreibtisch-Arbeitstags können sie auch ganz kurz mal zwischendurch etwas für Ihre Brustwirbelsäule tun: Richten Sie sich in eine gerade Sitzhaltung auf und strecken die Arme so weit wie möglich. Spüren Sie, wie Sie länger werden? Zählen Sie bis sieben und versuchen dann, sich noch ein wenig länger zu machen.



Mit freundlicher Unterstützung der Pfizer Pharma GmbH / C DATAPHARM Netsystems AG. Informationen unter www.rheuma-info.de