

# INHALT

Vorwort .....	6
Einführung .....	8
<b>1 WENN NACKEN, SCHULTERN UND DER KOPF SCHMERZEN</b>	
Beschwerden und ihre Auslöser .....	11
Anatomie und Funktion der oberen Wirbelsäule .....	12
Ursprung, Ursachen und Formen von Schmerzen .....	16
Bewegungsstörungen .....	23
<b>2 WAS, WIE, WO</b>	
<b>Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm .....</b>	<b>27</b>
Hier wirkt das 30-Tage-Programm .....	28
Warum 30 Tage? .....	30
Systematisch zum Erfolg .....	31
Finden Sie die richtigen Maßnahmen für sich selbst .....	32
Sichtbare Erfolge durch Diagramme .....	37
Schmerzlinderung für Ihren Nacken .....	40
Verbreitete Mythen - ein Faktencheck .....	43
Die Bewegungsanalyse: Testen Sie sich selbst! .....	44
Quickfinder für gängige Beschwerdebilder .....	54

<b>3</b>	<b>SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN</b>	
	<b>Das 30-Tage-Programm .....</b>	<b>57</b>
	Jeden Tag ein wenig besser .....	58
	Ihr Nackencheck .....	58
	Woche 1: Die Vorsichtswoche .....	60
	Woche 2: Die Rücksichtswoche .....	74
	Woche 3: Die Zuversichtswoche .....	88
	Woche 4: Die Trainingswoche .....	102
	Die zwei Bonustage .....	116
<b>4</b>	<b>DIE ÜBUNGEN</b>	
	<b>für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe ...</b>	<b>121</b>
	Physiotherapie im Alltag .....	122
	Erste-Hilfe-Maßnahmen - Wohltaten für den Nacken .....	132
	Cupping, Pressur und Taping - ein dynamisches Trio .....	147
	Mobilisieren, dehnen und kräftigen .....	159
	Just for Fun .....	200
	Übungs- und Maßnahmenverzeichnis .....	204
	Literaturverzeichnis .....	206
	Über die Autorin .....	207
	Dank .....	207