

# INHALT

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 6  |
| Einführung .....   | 8  |
| <br><b>1 WENN NACKEN, SCHULTERN<br/>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 |
| <br><b>2 WAS, WIE, WO</b>                                      |    |
| Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm .....                    | 27 |
| 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 |

### **3 SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN**

#### **Das 30-Tage-Programm ..... 57**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 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 |

### **4 DIE ÜBUNGEN**

#### **für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe ... 121**

|  |     |
|--|-----|
| 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 |