

Inhalt

Ziel des Buches – Ihr Nutzen 7

1. Nackenschmerzen – Ursachen und Selbsthilfe 11

Nackenschmerzen – ein Zivilisationsproblem? 11

Rechtzeitig handeln! 14

2. Der Selbstcheck – Analyse Ihrer Halswirbelsäule 19

Selbstcheck Beweglichkeit 21

Selbstcheck Haltung 27

Selbstcheck Kraft 31

Selbstcheck Muskelspannung 37

Selbstcheck Kiefer 41

Selbstcheck Stress 46

Selbstcheck Belastung und Regeneration 52

Testauswertung 56

3. Übungen für einen gesunden Nacken 63

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und

Muskelentspannung 65

Übungen zur Aufrichtung der Haltung 96

Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung 102

Übungen zur Entspannung 126

4. Das Akut-Programm bei Nackenschmerzen 137

Entlastende Lagerungen 138

Wohltuende Wärmeanwendungen 139

Schmerzlindernde Kälteanwendungen 142

Sanfte und entspannende Massagen 143

Entspannungsmethoden 146

Akupressur 148

Triggerpunktmassage	150
Sanfte Bewegung	152
Besondere Maßnahmen	154

5. Allgemeine Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht 159

Die vier wichtigsten Empfehlungen bei akuten Nackenschmerzen	159
Die wichtigsten Nackentipps für den Alltag	160

6. Was der Arzt tun kann 167

Untersuchung	167
Diagnostik	168
Therapiemöglichkeiten	168

7. Die Anatomie Ihres Nackens – Verstehen hilft 169

Die Halswirbelsäule	169
Die besondere Bedeutung der Nackenmuskulatur	171
Schultergürtel und Halswirbelsäule	176
Der Nervenstraße – das Rückenmark	177
Spinale Stenose – gefährliche Enge des Rückenmarkskanals	178
Arthrose und Kalkablagerung	179

Anhang 180

Selbsttest: Kopiervorlagen	180
----------------------------	-----