

# Inhalt

Ziel des Buches – Ihr Nutzen	7
<b>1. Nackenschmerzen – Ursachen und Selbsthilfe</b>	<b>11</b>
Nackenschmerzen – ein Zivilisationsproblem?	11
Rechtzeitig handeln!	14
<b>2. Der Selbstcheck – Analyse Ihrer Halswirbelsäule</b>	<b>19</b>
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
<b>3. Übungen für einen gesunden Nacken</b>	<b>63</b>
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelentspannung	65
Übungen zur Aufrichtung der Haltung	96
Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung	102
Übungen zur Entspannung	126
<b>4. Das Akut-Programm bei Nackenschmerzen</b>	<b>137</b>
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
<b>5. Allgemeine Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht</b>	<b>159</b>
Die vier wichtigsten Empfehlungen bei akuten Nackenschmerzen	159
Die wichtigsten Nackentipps für den Alltag	160
<b>6. Was der Arzt tun kann</b>	<b>167</b>
Untersuchung	167
Diagnostik	168
Therapiemöglichkeiten	168
<b>7. Die Anatomie Ihres Nackens – Verstehen hilft</b>	<b>169</b>
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
<b>Anhang</b>	<b>180</b>
Selbsttest: Kopiervorlagen	180