

Vorbeugende Übung

einmal am Tag oder mehrmals, ohne dass irgendwelche Probleme bemerkt werden, oder nur leichte Verspannungen oder Schmerzen spürbar sind.

Es wäre sinnvoll, jeden Morgen nach dem Aufstehen, einige wenige gymnastische Übungen zu machen. Sich recken und strecken, wie es Hunde und Katzen nach dem Schlaf ja auch tun. Für die Muskeln, Bänder und Sehnen eine Wohltat. Und für die Gelenke? Die möchten immer in ihrer idealen Position sein!

Halswirbelkorrektur

Gerade die Halswirbel verrutschen oft beim Schlafen wenn man wieder auf dem Bauch gelegen hat, oder das Kissen nicht so ideal war. Für leichtes Verrutschen der Halswirbel gibt es am Tage viele Gründe. Gewöhnt man sich die folgende vorbeugende Selbstübung für die Halswirbelsäule an, korrigieren sich schon die ganz kleinen Verschiebungen, die man noch nicht merkt. Auch leichte Schmerzen oder Verspannungen im Hals- und Schulterbereich lassen sich damit beseitigen: Man drückt mit den flachen Innenseiten der vier Finger beider Hände rechts und links seitlich gegen die Halswirbelsäule auf die Querfortsätze, in der Linie unterhalb der Ohren.

Man beginnt beiderseits unten am Schulter-Hals-Übergang und dreht den Kopf ca. 10-20 mal nach rechts und nach links bis zum Anschlag (Nein-Bewegung), während beide Hände gegen die Halswirbel drücken.

Dann gleiten die Finger etwas höher zur Halsmitte und drücken wieder rechts und links gegen die Halswirbel bei ca. 10-20 mal der "Nein-Bewegung" des Kopfes. Dann gleiten die Finger zu den oberen Halswirbeln bis zum Schädelansatz und drücken wieder rechts und links gegen die Halswirbel bei ca. 10-20 mal der "Nein-Bewegung" des Kopfes. Dabei werden leicht verschobene Halswirbel wieder an ihren idealen Platz geschoben.



Es wäre sinnvoll, jeden Morgen nach dem Aufstehen, einige wenige gymnastische Übungen zu machen. Sich recken und strecken, wie es Hunde und Katzen nach dem Schlaf ja auch tun. Für die Muskeln, Bänder und Sehnen eine Wohltat. Und für die Gelenke? Die möchten immer in ihrer idealen Position sein!

Halswirbelkorrektur für die untere Halswirbelsäule beim Übergang zur Schulter

Menschen mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Rundrücken oder einem Nackenhöcker („Wittwenbuckel“) haben ihren Kopf mehr oder weniger vorgebeugt. Dadurch verschieben sich die unteren Halswirbel (C6 und C5) etwas nach vorne. Das kann zu Schulter-, Arm- oder Hand-Problemen führen. In diesem Fall kann man selbst die unteren Halswirbel an den Querfortsätzen rechts und links nach hinten drücken und dabei mit dem Kopf eine „Nein-Nein“-Bewegung machen. Häufig spürt man dann sofort eine Erleichterung.

