



**REHA MED Michael , MSc**  
Physiotherapeut und Osteopath  
T 05512 / 2317-20  
www.reha-med.at

In Bewegung bleiben:

# Drehfreudiger Nackenbereich

Das Verbindungsstück zwischen der unteren Halswirbelsäule und dem Schädel wird als obere Halswirbelsäule bezeichnet. Sie umfasst nicht mehr als zwei Wirbel, die vor allem für die schnellen Drehbewegungen des Kopfes – etwa beim Nein-Sagen – verantwortlich sind. Doch diese zwei Wirbel können sich ganz schön störrisch zeigen.

**E**in kleiner Wirbel namens Atlas spielt eine große Rolle in der täglichen Arbeit eines Physiotherapeuten. Er ist einer der beiden Wirbel der oberen Halswirbelsäule und reagiert sehr sensibel auf Störungen im menschlichen Körper. Das macht ihn zum guten Indikator für eine Vielzahl von Fehlfunktionen – nicht nur der oberen Halswirbelsäule. Darum ist es auch nicht ratsam, sich bei Nackenschmerzen einfach von jemanden „einrichten zu lassen“, ohne dass der gesamte Bewegungsapparat beurteilt wird. Nur ein gut ausgebildeter Osteopat, Chiropraktiker oder Physiotherapeut sollte Hand an sie legen.

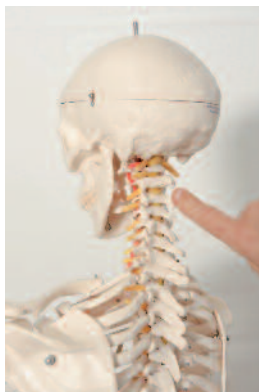
## Typische Krankheitsbilder

Die häufigste Erkrankung der oberen Halswirbelsäule ist die Blockierung der oberen Wirbelgelenke, wodurch der Gelenksknorpel stärker abgenutzt wird als gewöhnlich. Diese Blockierungen können als Folge von Verletzungen, Fehlstellungen und Überlastungen auftreten, in zunehmendem Alter aber auch ohne erkennbare Ursache. Diese Form von Arthrose ist im Alter völlig normal und muss nicht schmerzhaft sein, solange eine ausreichende Beweglichkeit gegeben ist. Regelmäßige Übungen können hier gut vorbeugen! Ein Wirbelbruch klingt meist dramatischer als er ist, weil diese Verletzung heutzutage sehr gut operativ versorgt werden kann. Wenn Sie sich nach der operativen Versorgung noch von Ihrem Therapeuten behandeln lassen und wichtige Tipps einholen, ist diese Verletzung halb so

schlimm. Als Letztes nun noch zu den bekannten Nackenverspannungen: Sie können die unterschiedlichsten Auslöser haben. Jeder Patient in meiner Praxis hat andere Hintergründe, warum sich ein Nackenschmerz entwickelt. Auch hier kann der Physiotherapeut oder Osteopath sehr gut das Problem erfassen, und die Beschwerden werden sich verbessern.

## Vorbeugende Sportarten

Welche Sportarten tun unserer oberen Halswirbelsäule gut? Prinzipiell ist Belastung für jedes gesunde Gelenk gut. Denn nur, wenn Druck- und Zugbelastungen auf das Gelenk wirken, kann sich der Gelenksapparat ernähren und das Gelenk gesund bleiben. Daher sind auch Laufsportarten positiv, wenn sie regelmäßig ausgeführt werden. Allerdings ist besonders bei Laufsportarten auf Erholungszeiten zwischen den Trainings zu achten. Als Faustregel gilt: ein Tag Belastung, ein Tag Pause. Rückenschwimmen ist mit Sicherheit eine schonende Sportart für die obere Halswirbelsäule und kann auch von Personen gut ausgeführt werden, die nicht so sportlich sind. Versuchen Sie,



## Wussten Sie, dass ...

... die beiden Halswirbel eine Sonderstellung im Verband der gesamten Wirbelsäule einnehmen? Ihre Drehbeweglichkeit liegt bei über 45° – das ist so viel wie die Drehbeweglichkeit der gesamten unteren Halswirbelsäule (fünf Wirbel) zusammen. Diese vergleichsweise große Beweglichkeit wird durch einen Zapfen des unteren Wirbels ermöglicht, der in ein dazu passendes Loch im oberen Wirbel einrastet. So entsteht eine Art Druckknopf, der eine freie Drehung in alle Richtungen ermöglicht.

beim Schwimmen den Nacken richtig zu strecken, indem Sie eine Art Doppelkinn machen. Im Winter empfehle ich Ihnen eher das Skitouren-Gehen als das normale Skifahren. Beim Skitouren-Gehen wird beim Aufstieg die Ausdauer trainiert, der Körper ist daher vor der Talfahrt gut vorbereitet und aufgewärmt. Versuchen Sie, beim Aufstieg den Kopf ganz auf eine Seite zu drehen, dabei halten Sie den Kopf in dieser Position, während Sie fünf Schritte gehen. Dann wechseln Sie einfach die

Seite und machen dasselbe noch einmal. Dies können Sie auch gut beim Wandern einbauen. Die ideale Sportart für die obere Halswirbelsäule ist schnelles Gehen (Walking) in unwegsamem Gelände. Verzichten Sie dabei auf die Stöcke, damit der Körper auch koordinativ gefordert wird.



## 1 HINTERKOPF HOCH

Heutzutage bewegen wir die Halswirbelsäule oft nur einseitig. Versuchen Sie daher im Alltag, mit einer ausgleichenden Bewegung die Halswirbelsäule zu entlasten. Strecken Sie den Hinterkopf zur Decke, das Kinn wird dabei in Richtung Brustbein gedrückt. Jetzt schieben Sie immer abwechslungsweise ein Ohr mehr nach oben als das andere. Sie spüren dabei ein deutliches Ziehen im Nacken.

Wiederholen Sie diese Übung 3 bis 4 Mal.



## 2 BITTE DREHEN

Versuchen Sie täglich, die Bewegungen, die in Ihrer oberen Halswirbelsäule möglich sind, konsequent auszuführen. Im Klartext heißt das: Drehen Sie öfter mal den Kopf zur Seite, aber wirklich nur den Kopf. Diese Übung funktioniert äußerst unauffällig, wo immer Sie auch sind. Also keine Ausreden!



## 3 RECHTS-LINKS-RECHTS

Um die Beweglichkeit der oberen Halswirbelsäule zu trainieren, lösen Sie gezielt diese Drehbewegung aus: Lassen Sie im Sitzen Ihren Oberkörper und Kopf fallen. Jetzt drehen Sie Ihren Kopf nach links und rechts, bis Sie das Ende der Bewegung spüren. An diesem Bewegungsende drehen Sie nun 2 bis 3 Mal mit der Kraft der Nackenmuskulatur in das Bewegungsende hinein.

