

HWS - Schmerz

04321
GESUND & AKTIV

PERCY RIPPE
PHYSIOTHERAPIE

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

Woher kommt der Hals-, Nacken-, Schulter-, Armschmerz



Durch Nerven Kompression (Druck) entstehen Schmerzen. Unterschiedlich starke Drücke können natürlich damit auch verschiedene Probleme auslösen. In den entsprechenden Versorgungsgebieten (abgegrenzte Bereiche, Dermatome) kann bei bestimmten Kopfbewegungen, wie Drehung, Überstreckung, Neigung oder Seitneigung...

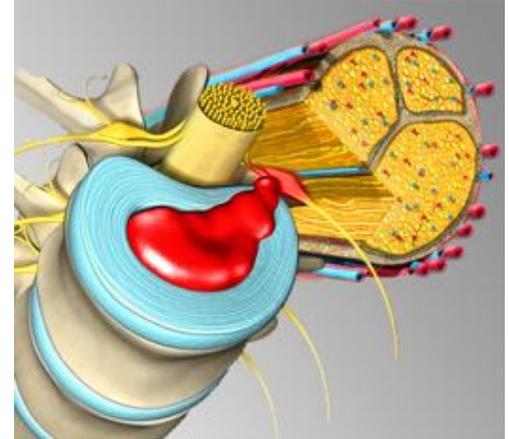
a) lokaler Hals-Nackenschmerz mit zusätzlich starker Muskelverspannung ausgelöst werden / das ist oft die akute Problematik

b) der Druck stärker werden, dann strahlen die Schmerzen deutlich weiter aus / z.B. in den Oberarm, Hand oder gar in die Finger

c) der Schmerz im Versorgungsgebiet (Dermatom) deutlicher abgegrenzt ausstrahlen und die Wahrnehmung der Nacken-Halsschmerzen werden geringer, ist jedoch ein deutlich schlechteres Zeichen

d) sich Sensibilitätsstörung Kribbeln – Taubheit etc. im Versorgungsgebiet zeigen, im Hals-Nacken wird der Schmerz weniger wahrgenommen, nun hat der Nerv schon eine sehr starke Kompression

e) der Druck so hoch werden, dass Schäden des Nerven nicht mehr auszuschließen sind / es kann zu Muskelausfällen oder gar Lähmungen kommen / höchste Alarmstufe ROT: Arzt aufsuchen.

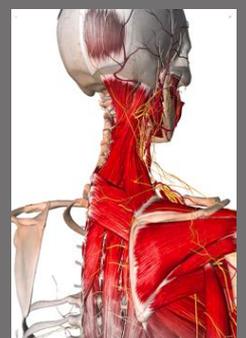


Es ist immer recht gut und schnell durch unsere Dermatome zu lokalisieren, wo das eigentliche Problem liegt. Denn unsere Lichtschalter (die Nerven zwischen den einzelnen Wirbeln) sind im gesamten Rücken verbaut und die entsprechenden Lampen (z.B.: Muskeln und Hautnerven) im Verlauf sauber abgegrenzt. In den Zeichnungen kann man diese klar erkennen. Der Therapeut kann nun zielgerichtet eine geeignete Therapie finden und ein entsprechendes Programm erarbeiten.

Wo ist das Problem lokalisiert, wenn es ausstrahlt?



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich Geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de



1

Ausstrahlende Schmerzen verhindern und gleichzeitig zentralisieren, durch spezielle Lagerungen

A**rechts****1/2-
3/4 std.**
3-4
mal tägl.

Befindet sich die Problematik auf der **linken Seite** / wird **rechts gelagert** / mit Unterlagerung des Halses (Halbrolle, Kissen, Handtuch) der Halswirbelsäule unterhalb des Schädels (Hinterhaupt), bis zum unteren Halswirbel / für den Kopf nur ein dünnes Kissen / globales Aufklappen der Segmente in der Halswirbelsäule / gerne ein Still-, Seitenschläferkissen vor den Bauch-, Brustkorb positionieren / Brustwirbelsäule ist gerade / stabile Seitlagenposition

Befindet sich die Problematik auf der **rechten Seite** / wird **links gelagert** mit Unterlagerung des Halses (Halbrolle, Kissen, Handtuch) der Halswirbelsäule unterhalb des Schädels (Hinterhaupt), bis zum unteren Halswirbel / für den Kopf nur ein dünnes Kissen / globales Aufklappen der Segmente in der Halswirbelsäule / gerne ein Still-, Seitenschläferkissen vor den Bauch-, Brustkorb positionieren / Brustwirbelsäule ist gerade / stabile Seitlagenposition

**B****links****1/2-
3/4 std.**
3-4
mal tägl.

Beachte!!! Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen - ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück - Schmerzzentralisation - der ausstrahlende Schmerz im Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm oder Hand sollten langsam zurück gehen - sich zentralisieren

2

Variante Zur ersten Lagerung

A

Alternative zur Seitlage / Bauchlage / Brustkorb leicht mit einem Kissen unterlagert / Schultern auf der Unterlage / Handflächen nach unten / die Stirn ablegen / leichtes Doppelkinn / Hinterhaupt Richtung Decke / Brustbein bleibt liegen / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / vorderer Hals- und Brustkorb kann mit einem Wärmekissen unterlagert werden

**1/2 std.**
2-3
mal tägl.

Beachte!!! Wie auch bei Übung 1 beschrieben:

- Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen - ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück - Schmerzzentralisation - der ausstrahlende Schmerz im Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm oder Hand sollten langsam zurück gehen

A

Lagerung wie in den ersten Übungen beschrieben unbedingt einhalten, bitte keine Seitenwechsel bei der Lagerung, das hätte die gegenteilige Wirkung Schlafposition Problemseite nach oben / „stabile Seitlage“ mit Unterlagerung eines Stillkissens, Seitenschläferkissens oder einer zweiten gerollten Schlafdecke / oberes Bein angewinkelt / unteres Bein gestreckt / Bauch und Brustkorb liegt an dem Kissen

B

Eine Entlastung im Sitz wird erreicht, wenn der Stuhl gedreht und der Oberkörper über die Arme abgelegt wird.

Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen - ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück - Schmerzzentralisation - der ausstrahlende Schmerz im Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm oder Hand sollten langsam zurück gehen

3

Entlastung in der akuten Phase sehr wichtig um den Nerven nicht weiter zu schädigen

4

Sitzposition verändern - aber richtig Die Aufrichtung

A

Das „schlechte“ und „falsche“ Sitzen ist eines der häufigsten Probleme in der heutigen Zeit. Passive Zwangshaltung (ohne Muskelaktivität) überschlagende Beine, verdrehtes Becken und krumme Sitzposition. Perfekt für Probleme und auch Schmerzen, nicht nur im Rücken, auch in der Halswirbelsäule.



gerne immer

im Kopf

behalten

B

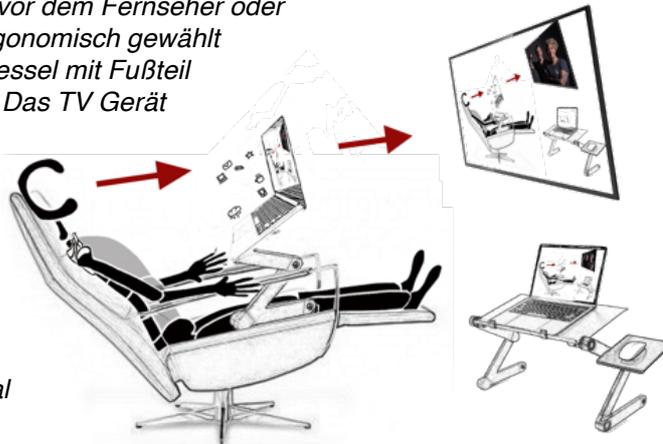


Die „aufrechte“ Körperhaltung ist auch nicht perfekt, kann aber schon viel zu einer besseren Sitzposition beitragen. Beine etwas auseinander Becken nach vorn bewegen und das Brustbein nach vorn, oben heben. Zwischendurch immer bewegen!

Beachte!! - auf die Schulter-Nacken-Höhe - Schulterblatt-Kontrolle - Bewegung findet ohne Aktivität in der Armmuskulatur statt - wenn möglich zur besseren Kontrolle vor einem Spiegel ausführen

A

Sitzen bestimmt unseren Alltag, auch im Feierabend. Darum sollte die Position vor dem Fernseher oder Laptop gut und ergonomisch gewählt werden. Fernsehsessel mit Fußteil sind dafür perfekt. Das TV Gerät sollte genau in Blickrichtung angebracht werden. Für Laptops gibt es mittlerweile kleine Tische, die sich in allen Richtungen optimal verstellen lassen.



mögl.

immer

beachten

5

Feierabend und Freizeit im Sitzen verbringen

Ohne Schmerz!

A

Rückenlage / Beine aufgestellt / **Schultern entspannt** / Handflächen auf dem Bauch abgelegt / Hinterhaupt auf der Unterlage ablegen (ggf. ein kleines Handtuch unterlegen) / **leichte Kinn Bewegungen nach unten** - leichtes Doppelkinn machen / **langsame Bewegungen** / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärmekissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)

Diese Übung mobilisiert vermehrt die **mittlere** Halswirbelsäule



6

Mobilisation, Dehnung und Entspannung der Halsmuskulatur

X
2-3 mal tägl.

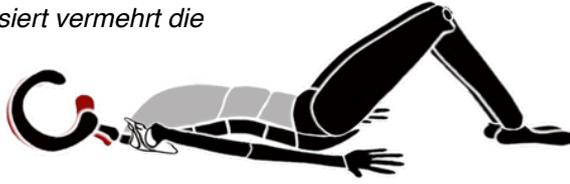
Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

7

Mobilisation, Dehnung und Ent- spannung der Hals- muskulatur

Rückenlage / Beine aufgestellt / **Schultern auf der Unterlage** / Arme gestreckt / **Handflächen zeigen nach oben** / Hinterhaupt auf der Unterlage ablegen (ggf. ein kleines Handtuch unterlegen) / leichte Kinn Bewegungen nach unten - **leichtes Doppelkinn** machen / **langsame Bewegungen** / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärmekissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)

Diese Übung mobilisiert vermehrt die **obere und untere** Halswirbelsäule



Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

A

X
2-3
mal tägl.

8

Mobilisation und Kräftigung der Muskeln für die Drehung (Rotation)

A

Rückenlage / Beine aufgestellt / Schultern **entspannt** / Handflächen auf dem Bauch abgelegt / Hinterhaupt auf der Unterlage ablegen (ggf. ein kleines Handtuch unterlegen) / leichte Kinn Bewegungen nach unten - **leichtes Doppelkinn** machen / **langsame und leichte Bewegungen** aus der neutralen Stellung **in rechts & links Drehung** ohne den Kopf anzuheben / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärmekissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)
Diese Übung mobilisiert vermehrt die **mittlere** Halswirbelsäule



B

Rückenlage / Beine aufgestellt / Schultern **fest auf der Unterlage** / Arme gestreckt / **Handflächen zeigen nach oben** / Hinterhaupt auf der Unterlage ablegen (ggf. ein kleines Handtuch unterlegen) / leichte Kinn Bewegungen nach unten - **leichtes Doppelkinn** machen / **langsame und leichte Bewegungen** aus der neutralen Stellung **in rechts & links Drehung** ohne den Kopf anzuheben / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärmekissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)
Diese Übung mobilisiert vermehrt die **obere und untere** Halswirbelsäule



X
2-3
mal tägl.

X
2-3
mal tägl.

Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

Rückenlage / Beine aufgestellt / Schultern **entspannt** / Handflächen auf dem Bauch abgelegt / leichte Kinn Bewegungen nach unten - **leichtes Doppelkinn** machen / **langsame und leichte Bewegungen** aus der Stellung den Kopf Richtung Brustbein anheben / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärme-kissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)
Diese Übung stabilisiert die **vordere** Halswirbelsäule



Beachte!! - im schmerzfreien Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

A

9

Kräftigung der vorderen Hals- muskulatur Beugung

X
2-3
mal tägl.

10

Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur mit Drehung

A

Rückenlage / Beine aufgestellt / Schultern **fest auf der Unterlage** / Arme gestreckt / **Handflächen zeigen nach oben** / leichte Kinn Bewegungen nach unten - leichtes Doppelkinn machen / Kopf aus dieser Stellung nach links oder rechts drehen und **langsame und leichte Bewegungen** aus der Stellung in Richtung gleichseitiger Hand anheben (Blick zur rechten oder linken Hand) / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärmekissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)
Diese Übung stabilisiert die **rechte oder linke vordere** Halsmuskulatur



X
2-3
mal tägl.

Beachte!! - im schmerzfreen Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

A

Rückenlage / Beine aufgestellt / Schultern **fest auf der Unterlage** / Arme gestreckt / **Handflächen zeigen nach oben** / leichte Kinn Bewegungen nach unten - leichtes Doppelkinn machen / Kopf aus dieser Stellung nach links oder rechts drehen / das Ohr zeigt nun nach oben und dann **langsame und leichte Bewegungen** aus dieser Stellung in Richtung gegenseitiger Hand anheben (Ohr zur rechten oder linken Hand anheben) / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / Hals-, Nacken und Brustwirbelsäule kann mit einem dünnen Wärmekissen unterlagert werden (zur Muskeldurchblutung)
Diese Übung stabilisiert die **rechte oder linke vordere, seitliche** Halsmuskulatur

X
2-3
mal tägl.



11

Kräftigung der vorderen, seitlichen Halsmuskulatur mit Seitneigung

Beachte!! - im schmerzfreen Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

12

Mobilisation, Dehnung und Entspannung der Brustmuskulatur

X
je 45 - 90 sek
halten
2-3
mal tägl.

Rückenlage / Beine gestreckt und Knie unterlagert / Brustwirbelsäule evtl. mit einem Handtuch leicht unterlagert / Brustbein hebt sich zur Decke / leichte Kinn Bewegungen nach unten - leichtes Doppelkinn machen / beide Arme über den Kopf heben / Schultern und Handflächen nach außen gedreht (Handflächen zeigen nach oben) / diese Dehnung lang halten / sollte Kribbeln oder Taubheit auftreten - Kissen o.ä. unter die Arme legen (Schultern entlasten / weniger Dehnung)

Dehnung der gesamten Brustmuskulatur, Mobilisation der Brustwirbelsäule und Schultern (dient auch der Oberkörperaufrichtung)



Beachte!! - im schmerzfreen Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen - kein Kribbeln oder Taubheit

A

13

Lagerung für Übungen zur Stabilisation und Kräftigung

A

Bauchlage / Brustkorb leicht mit einem Kissen unterlagert / Schultern auf der Unterlage / Handflächen nach unten / Stirn ablegen / leichtes Doppelkinn / Hinterhaupt Richtung Decke / Brustbein bleibt liegen Langsame Bewegungen / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / vorderer Hals- und Brustkorb kann mit einem Wärmekissen unterlagert werden



Beachte!!! Lagerung für die nachfolgenden Übungen
- ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück - Schmerzzentralisation - der ausstrahlende Schmerz im Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm oder Hand langsam zurück gehen

Vorbereitung für Übungen

14

A



LAGERUNG wie in Nummer 13 beschrieben

Stirn liegt auf den verschränkten Handrücken / Ellenbogen auf der Unterlage abgelegt / Ellenbogen in Richtung Decke anheben / Kopf hebt nicht ab / Schultern und Brust bleiben auf der Unterlage liegen / Spannung zwischen den Schulterblättern muss zu spüren sein

Beachte!!! kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

X
2-3
mal tägl.

14

Stabilisation und Kräftigung der Hals-Nacken und Schultermuskulatur

B

LAGERUNG wie in Nummer 13 beschrieben

Ellenbogen und Handfläche auf der Unterlage abgelegt / Kopf leicht anheben / Augen nach unten gerichtet / Ellenbogen und Hand (Daumen zeigen zur Decke) im 90° Winkel (U-Halte) in Richtung Decke nur leicht anheben / Brust bleibt auf der Unterlage liegen / Spannung zwischen den



Beachte!!! kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

X
2-3
mal tägl.

C



LAGERUNG wie in Nummer 13 beschrieben

aus der U-Halte / einen Arm gestreckt nach vorn gestreckt / Ellenbogen der anderen Seite in Richtung Wirbelsäule ziehen / Daumen zeigen nach oben / Kopf leicht anheben / Augen nach unten gerichtet / im Wechsel Arme nach vorn und zurück bewegen / Brust bleibt auf der Unterlage liegen / Spannung zwischen den

Beachte!!! kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

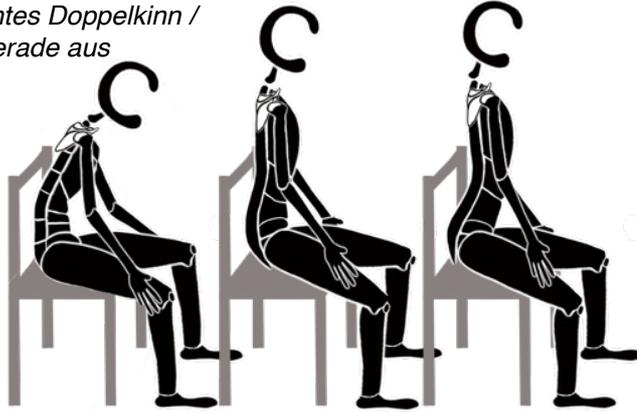
X
2-3
mal tägl.

A**B**

X
je 45-90 sek
halten
Häufige
Male tägl.

Sitz auf dem Stuhl oder Hocker / Füße stabil auf dem Boden / Knie zeigen nach außen / Becken kippen – Bauch nach vorn / Brustbein zur Decke anheben / Schultern und Arme bleiben entspannt / Kopf und Hals gerade / leichtes Doppelkinn / Augen schauen gerade aus

wie a) Schultern und Hände nach außen drehen und Spannung aufbauen / Brustbein weiter nach vorn schieben



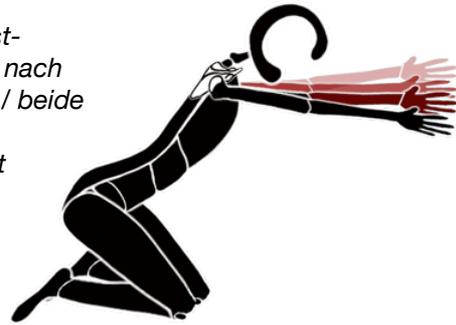
Die Oberkörperaufrichtung ist in jedem Fall, die beste Möglichkeit die Wirbelsäule, Muskulatur und die Organe zu schonen, entlasten und zu stabilisieren und das nicht nur im Sitz.

15**Oberkörper
Aufrichtung****Becken
LWS
BWS
HWS****16**

**Stabilisation,
Mobilisation
und
Kräftigung
des
gesamten
Rumpfes
und der
Schulter-,
Nacken-
muskulatur
Aufrichtung**

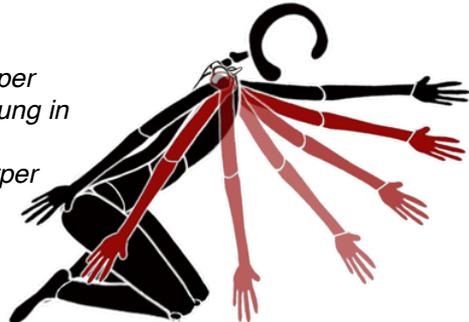
A

Kniestand / Zehen aufgestellt / Brustwirbelsäule aufgerichtet / Brustbein nach vorn gestreckt / Kopf leicht geneigt / beide Arme gestreckt vor dem Körper / Daumen zur Decke / Arme gestreckt gegensinnig auf und ab bewegen / kurze Wegstrecke

**B**

Ausgangsstellung wie Übung a)

Arme gegensinnig neben dem Körper auf- und abpendeln / keine Bewegung in der Brust und Halswirbelsäule / Armpendeln endet neben dem Körper und vorn in Augenhöhe

**C**

Ausgangsstellung wie Übung a)

Finger hinter die Ohren / Ellenbogen nach hinten gestreckt / Schulterblätter zusammen / nun Oberkörper rund vorneigen / dabei die Ellenbogen zusammenführen / Bewegung zurück / Rumpf strecken und die Ellenbogen auseinander bewegen / alle Bewegungen



Beachte!! - im schmerzfreen Bereich bewegen - dosierte langsame Wiederholungen

X
2-3
mal tägl.

X
2-3
mal tägl.

X
2-3
mal tägl.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich Geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

