

„Nackengold“

Gutes für Augen, Kopf und Nacken

Herzlich willkommen!

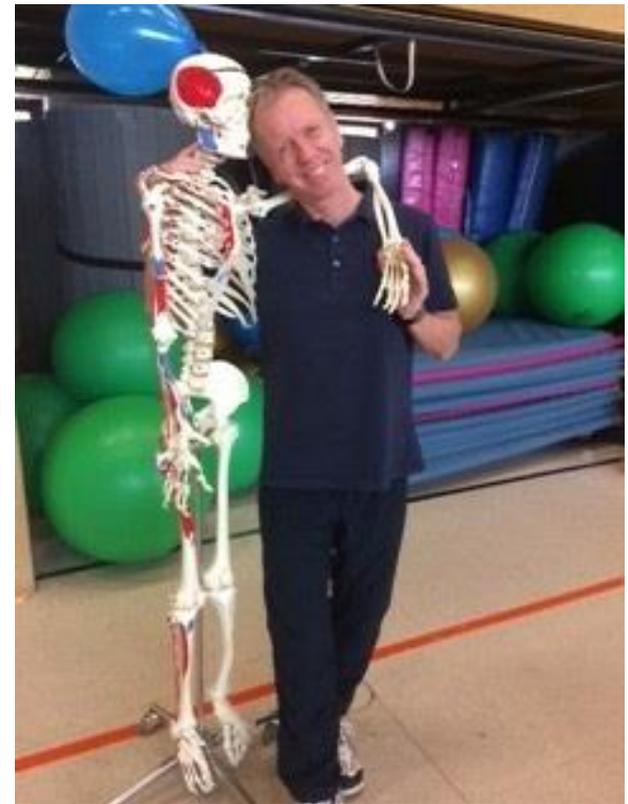
Referent: Wolfgang Klingebiel
klingebiel@physiobase.de

Wolfgang Klingebiel

Physiotherapeut/Manualtherapeut

Hochschuldozent/wissenschaftlicher Mitarbeiter | Hochschule Fresenius Hamburg

Studiengänge (Bachelor of Science): Physiotherapie | Physician Assistant | Ernährung und Fitness in der Prävention



Gf KNS



Pretest

Stand: $\swarrow \searrow \nearrow \nwarrow$ (+ Rota
 ggl. / + Rota

+ ebenso mit hängenden Armen \rightarrow in 90° ABD

Sitz: Moli CTÜ / + in der Ausführung weiter
 Kopf abwärts / auch in Rota
 Akt im Sitz: WS-THT-Refra: wie Anleiten!

Stand: Crossing

Satz: Kopf im Lot $\langle \rangle + SH \downarrow$
 beim \downarrow : Schritte \uparrow Kinn \bullet lösen Hände

Ausf. SH \uparrow : Abstand sparen
 1 Arm heben vor / seit
 Beide Arme + SH \downarrow Kinn
 " Sand wasseln lassen "

Stand: Pü - Wunschmessage

GFKNS

②

- Sitz:
- Kopfrolle: Kopf (Zunge) Augen spannen
 - Mini Mos: Atem + schnell 208 ∞ in versch. Positionen
 - Atem-Blick-Synchronisation

RE Test

Dickschädel

Fäuste-Zehen-Rota-volux
-Linn

Kopfmassage

Osbita
Schlafen
Nase → Joch
Mast → Schackelante
+ Nasen

Nasenzwiesel → Stirn
Kopfmassage - Fächer

Augenentspannung

Alldomedraon
↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻ ↻
Entsp.

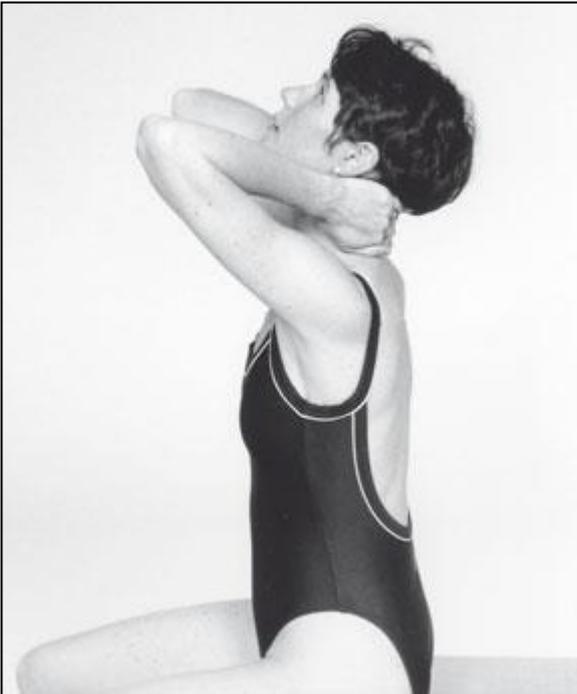
Upper Spine

Aktive Streckung des Übergangs HWS-BWS („CTÜ“)

Als Heimübung fixiert der Teilnehmer seine BWS im Unterarmstütz auf einem Tisch im Stand oder auf seinen Oberschenkeln im Sitz. Dann bewegt er die HWS aus der maximalen Flexion (Beugung) in die maximale Extension (Streckung). Dabei fixiert er mit seinem Blick einen Gegenstand zwischen seinen Unterarmen bzw. Füßen, um zu viel Extension in der mittleren und oberen HWS zu vermeiden und die Bewegung so in dem Übergang HWS-BWS zu betonen.

Erweiterung am Bewegungsende: Mit jeder Ausatmung die Streckung noch ein wenig verstärken





Der „Kopfabreißer“

(allgemeine Muskelentspannung,
insbesondere der kurzen Nackenmuskeln)

Setzen Sie sich auf den Stuhl, der Rücken ist lang, Sie verschränken die Hände im Nacken, so dass die Kleinfingerseite direkt unter der Hinterkopfkrümmung liegt.

Wenn Sie nun langsam den Blick zur Decke heben, spüren Sie, dass der Nacken sich verkürzt. Jetzt ziehen Sie mit voller Kraft den Hinterkopf mit den Händen nach vorne/oben, **doch der Kopf gibt nicht nach**. Halten Sie diese Spannung einen Moment, dann lassen Sie die Spannung nach und der Kopf kehrt in die Ausgangsstellung zurück, Ihr Blick ist wieder nach vorne gerichtet.

Nun schieben Sie eine Hand unter das Kinn, die Finger zeigen zur einen Seite, der Daumen zur anderen Seite. Dann versuchen Sie, das Kinn mit der Hand nach vorne/oben zu ziehen, doch **der Kopf lässt sich nicht bewegen**. Die Mund ist dabei leicht geöffnet. Sie spüren, wie die Spannung vorne im Hals zunimmt und sich der Nacken öffnet. Wiederholen Sie diese beiden Bewegungen mehrmals und Sie spüren, wie sich die Spannung im Nacken löst.

Variation: Auch aus leicht rotierter HWS-Position 😊



Kopf im Lot

- Spezifisches Aufwärmen des Schultergürtels: Bewegungen des Schulterblatts/im Schultergelenk, auch gegengleich, auch mit Kopfdrehung
- Im aufrechten Sitz 😊 die **Hände in Gebetshaltung auf den Kopf legen.**

Im Wechsel: Schultern an die Ohren ziehen <> sinken lassen.

Beim Sinkenlassen zusätzlich:

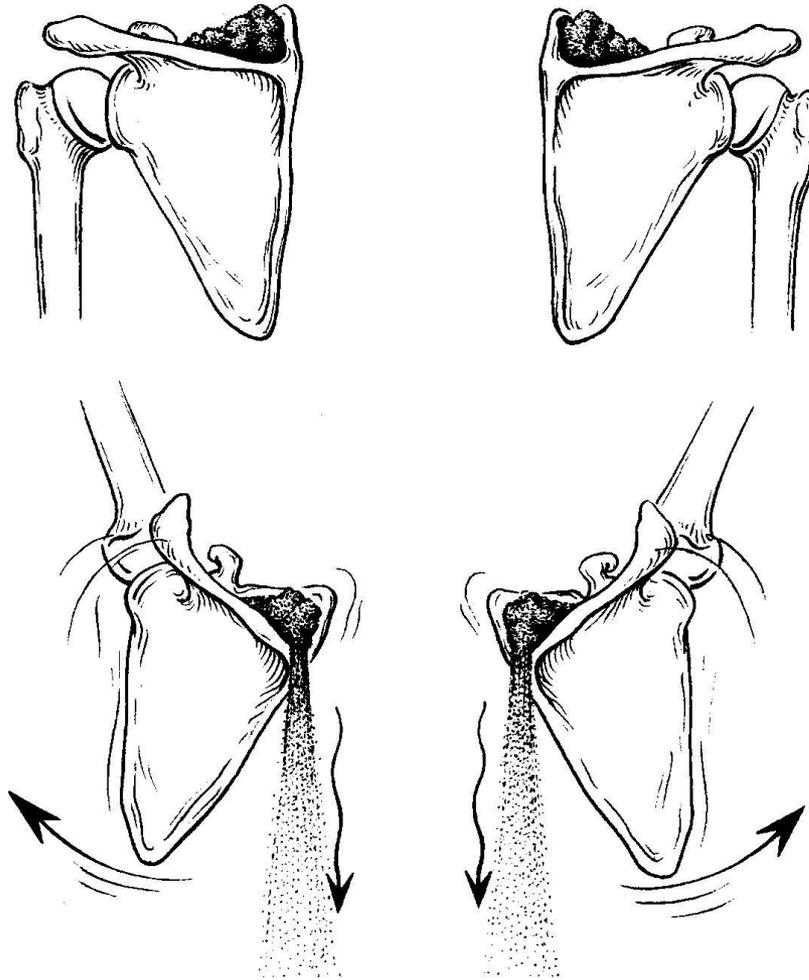
- den Scheitel in die Handflächen schieben.
- Kinn Richtung Brustbein sinken lassen.
- sanft die Handflächen vom Kopf lösen.

Der scapulothumerale Rhythmus

Aktive Auszeit für die Schulterheber

- Die eigene, aktive aufrechte Haltung finden.
- Im aufrechten Sitz (⇒ Stand) Arme locker hängen lassen. Mit geschlossenen Augen den Abstand zwischen Ohrläppchen und Schulter erspüren.
- Einen Arm **langsam** nach vorn bis auf Schulterhöhe heben: Kann dabei der Abstand gleichgroß gehalten werden?
- Beim Anheben zusätzlich:
 - Scheitel zur Decke schieben, Kinn sinken lassen
 - spüren, wie „der Sand auf den Schulterblättern“ an der Brustwirbelsäule herunterrieselt und alle Verspannungen mit sich nimmt.

Scapulohumeraler Rhythmus

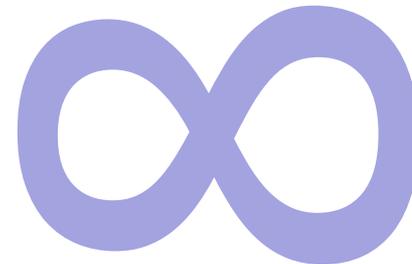
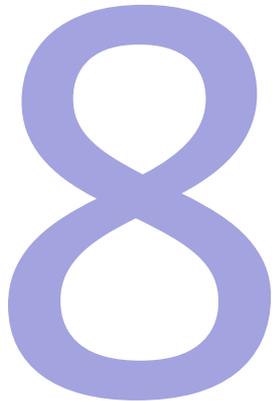
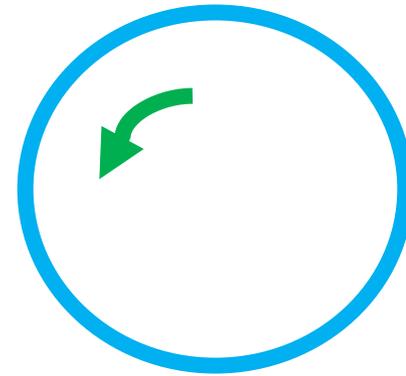
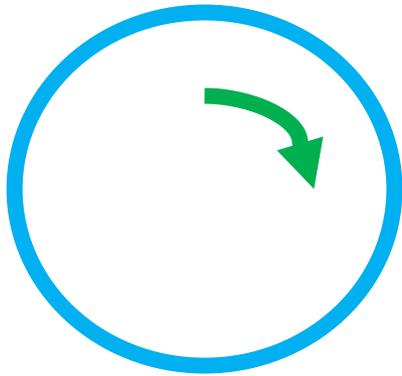


„Sand kippen“

Beim Anheben der Arme fällt der Sand neben der Wirbelsäule nach unten –
und nimmt alle Verspannungen mit sich ...

Minimobilisationen („MiMos“)

HWS-Mobilisation in verschiedenen Positionen durch flotte, Mini-Bewegungen der Nasenspitze in den angezeigten Bewegungsrichtungen



„Mit Druck entspannen“

Aufrechter, bequemer Sitz. Ellbogen wahlweise abgestützt

1. Beidseitig Daumen auf Jochbein legen. Fingerspitzen ziehen von der Mitte aus nach außen
 - am inneren Rand der Augenhöhle „oben“ entlang über den Augenwinkel bis zum Ohr; danach „unten“ entlang
 - ebenso am äußeren Rand der Augenhöhle „oben entlang über den Augenwinkel bis zum Ohr; danach „unten“ entlang
 - Schultern lockern

2. Beidseitig Daumen unterhalb des Jochbeins und Fingerspitzen auf Schläfe legen
 - Daumen fixiert, Fingerspitzen genüsslich kreisen lassen
 - Fingerspitzen fixieren, Daumen genüsslich von der Nasenwurzel am Jochbein entlang ziehen
 - Schultern lockern

„Mit Druck entspannen“

3. Fingerspitzen seitlich an den Kopf legen, Daumen hinterm Ohrläppchen.
(Alternative: Fingerspitzen hinter Ohr platzieren.)
 - Daumen (alternativ: Fingerspitzen) ziehen langsam mit Druck an der Schädelunterkante zur Schädelmitte.
 - **zusätzlich dabei mit der Nasenspitze mikrokleine Bewegungen machen**
 - Schultern lockern
4. Wahlweise Daumen vor das Ohr gelegt. Fingerspitzen streichen vom Nasenansatz über die Stirn nach außen.
5. Fächerförmig geöffnete Fingerspitzen kreisen über die gesamte Stirn und arbeiten sich dann über den Haaransatz zur Kopfhaut vor. Den gesamten Schädel massieren.
6. Arme und Schultern entspannt ablegen/hängen lassen, Rücken anlehnen. Mit geschlossenen Augen die Nachwirkung genießen.