

PHYSIOTHERAPIE
FÜR ZU HAUSE



NACKEN & SCHULTERN SCHMERZFREI IN 30 TAGEN

Über 90 Übungen gegen Verspannungen,
Blockaden und andere Beschwerden



riva

Gabriele Kiesling

© des Titels »Nacken & Schultern – schmerzfrei in 30 Tagen« von Gabriele Kiesling (ISBN Print: 978-3-7423-2295-1)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Vorwort	6
Einführung	8

1 WENN NACKEN, SCHULTERN UND DER KOPF SCHMERZEN

Beschwerden und ihre Auslöser	11
Anatomie und Funktion der oberen Wirbelsäule	12
Ursprung, Ursachen und Formen von Schmerzen	16
Bewegungsstörungen	23

2 WAS, WIE, WO Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm 27 |

Hier wirkt das 30-Tage-Programm	28
Warum 30 Tage?	30
Systematisch zum Erfolg	31
Finden Sie die richtigen Maßnahmen für sich selbst	32
Sichtbare Erfolge durch Diagramme	37
Schmerzlinderung für Ihren Nacken	40
Verbreitete Mythen – ein Faktencheck	43
Die Bewegungsanalyse: Testen Sie sich selbst!	44
Quickfinder für gängige Beschwerdebilder	54

3	SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN	
	Das 30-Tage-Programm	57
	Jeden Tag ein wenig besser	58
	Ihr Nackencheck	58
	Woche 1: Die Vorsichtswoche	60
	Woche 2: Die Rücksichtswoche	74
	Woche 3: Die Zuversichtswoche	88
	Woche 4: Die Trainingswoche	102
	Die zwei Bonustage	116

4	DIE ÜBUNGEN	
	für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe	... 121
	Physiotherapie im Alltag	122
	Erste-Hilfe-Maßnahmen – Wohltaten für den Nacken	132
	Cupping, Pressur und Taping – ein dynamisches Trio	147
	Mobilisieren, dehnen und kräftigen	159
	Just for Fun	200
	Übungs- und Maßnahmenverzeichnis	204
	Literaturverzeichnis	206
	Über die Autorin	207
	Dank	207