



## Übungsprogramm „Schulter-Nacken“

- Mit 10 Übungen Schulter-Nackenbeschwerden vorbeugen -

Der Schulter-Nackebereich wird durch statische, muskuläre Beanspruchungen, z. B. bei Arbeiten am Bildschirm, in der Küche oder im Produktions- und Verkaufsbereich, belastet und reagiert häufig mit schmerzhaften Verspannungen. Diese können sich bei Dauerbelastungen verstärken und zu Fehlhaltungen führen, welche die Beanspruchung auf Gelenke, Bänder und Bandscheiben, erhöht. Dadurch kann es auch an diesen Strukturen zu Beschwerden kommen, die wiederum Schonhaltungen nach sich ziehen. Ein Teufelskreis beginnt!

Beugen Sie diesem Teufelskreis vor oder durchbrechen Sie ihn, indem Sie:

1. Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten (Hinweise auf [www.rueckenpraevention.de](http://www.rueckenpraevention.de))
2. längere statische Belastungen vermeiden und
3. regelmäßig Ausgleichsübungen durchführen.

Dieses Übungsprogramm soll Ihnen dabei helfen. Führen Sie die Ausgleichsübungen möglichst täglich und über den Tag verteilt durch. Die Reihenfolge der Übungen ist empfehlenswert aber nicht zwingend einzuhalten. Hören Sie auf Ihren Körper, er sagt Ihnen, ob Sie eine Mobilisierung, Lockerung, Dehnung oder Kräftigung brauchen! Manchmal ist die Zeit knapp und Sie können nicht alle Übungen machen. Dann sollten Sie versuchen, wenigstens die „TOP 5“ (Übung 1-5) durchzuführen.

## Übung 1

### **Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule**

#### Ausgangsposition:

- auf die Vorderkante eines Stuhles setzen
- Hüft- und Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt
- Füße hüftgelenksbreit aufsetzen
- Brustwirbelsäule aufrichten und Fixpunkt in Augenhöhe suchen
- Arme über dem Brustbein verschränken, Schultern nach hinten / unten ziehen
- Hinterkopf in Richtung Decke ziehen
- darauf achten, dass kein zu starkes Hohlkreuz entsteht

#### Übungsablauf:

Oberkörper wechselseitig nach links und rechts drehen.

Darauf achten, dass Halswirbelsäule und Becken fixiert sind und rhythmisch im persönlichen Bewegungsausmaß gearbeitet wird.

Während der Übung gleichmäßig ein- und ausatmen.

#### Wiederholungen:

Übung 20-30 Sekunden durchführen



## Übung 2

### Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- auf die Vorderkante eines Stuhles setzen
- Hüft- und Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt
- Füße hüftgelenksbreit aufsetzen
- Brustwirbelsäule aufrichten
- Hinterkopf in Richtung Decke ziehen
- darauf achten, dass kein zu starkes Hohlkreuz entsteht

Anmerkung: Übung kann auch im Stand ausgeführt werden

#### Übungsablauf:

Kopf zur linken Seite neigen, mit dem rechten gestreckten Arm einen gedachten Widerstand in Richtung Fußboden schieben bis ein deutlicher Dehnreiz in der rechten seitlichen Halsmuskulatur zu spüren ist.

Übung auf der anderen Seite wiederholen.



#### Wiederholungen:

Dehnung auf jeder Seite 20-30 Sekunden halten

## Übung 3

### Lockerung der Schulter-Nackermuskulatur

#### Ausgangsposition:

- im Stand oder Sitz
- Füße hüftgelenksbreit und parallel
- Brustwirbelsäule aufrichten
- Hinterkopf in Richtung Decke ziehen
- darauf achten, dass kein zu starkes Hohlkreuz entsteht

#### Übungsablauf:

Beide Schultern rückwärts kreisen oder nach oben ziehen und fallen lassen

#### Anmerkung:

Rückwärts Kreisen ist besser als vorwärts!

#### Wiederholungen:

Übung 10-20 Sekunden durchführen



## Übung 4

### **Mobilisation der Brustwirbelsäule und Schultern**

#### Ausgangsposition:

- auf die Vorderkante eines Stuhles setzen
- Hüft- und Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt
- Füße hüftgelenksbreit aufsetzen
- Arme entspannt hängen lassen

#### Übungsablauf:

Finger spreizen und Arme strecken, Hände nach außen drehen, Brust- und Halswirbelsäule aufrichten.

Gleichmäßig im Wechsel ohne großen Kraftaufwand aufrichten und lockerlassen.

#### Wiederholungen:

1 x 20 Wiederholungen



## Übung 5

### Dehnung der tiefen hinteren Halsmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- auf die Vorderkante eines Stuhles setzen
- Hüft- und Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt
- Füße hüftgelenksbreit aufsetzen
- Brustwirbelsäule aufrichten
- Hinterkopf in Richtung Decke ziehen
- darauf achten, dass kein zu starkes Hohlkreuz entsteht

Anmerkung: Übung kann auch im Stand ausgeführt werden

#### Übungsablauf:

Kopf zur linken Schulter neigen, gestreckten rechten Arm Richtung Fußboden schieben. Kopf zur linken Schulter drehen und das Kinn Richtung Brust ziehen. Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein. Übung auf der anderen Seite wiederholen.



#### Wiederholungen:

Dehnung auf jeder Seite 20-30 Sekunden halten



## Übung 6

### Kräftigung der Halsmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- auf die Vorderkante eines Stuhles setzen
- Hüft- und Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt
- Füße hüftgelenksbreit aufsetzen
- Brustwirbelsäule aufrichten, Hinterkopf in Richtung Decke ziehen und Fixpunkt in Augenhöhe suchen
- darauf achten, dass kein zu starkes Hohlkreuz entsteht

Anmerkung: Übung kann auch im Stand ausgeführt werden

#### Übungsablauf:

##### Variante A:

Rechte Handfläche über dem rechten Ohr anlegen, rechten Ellenbogen zur Seite anheben. Mit der Hand einen sanften Druck auf die rechte Kopfseite ausüben und Kopf dagegen spannen, so dass keine Bewegung stattfindet.

Übung auf der linken Seite wiederholen.

##### Variante B:

Handballen auf Nasenwurzel und Stirn legen. Mit der Hand einen sanften Druck auf die Stirn ausüben und Kopf dagegen spannen, so dass keine Bewegung stattfindet.

##### Variante C:

Beide Hände im Flechtgriff an den Hinterkopf anlegen, beide Ellenbogen zur Seite nehmen. Mit den Händen einen sanften Druck auf den Hinterkopf ausüben und Kopf dagegen spannen, so dass keine Bewegung stattfindet.

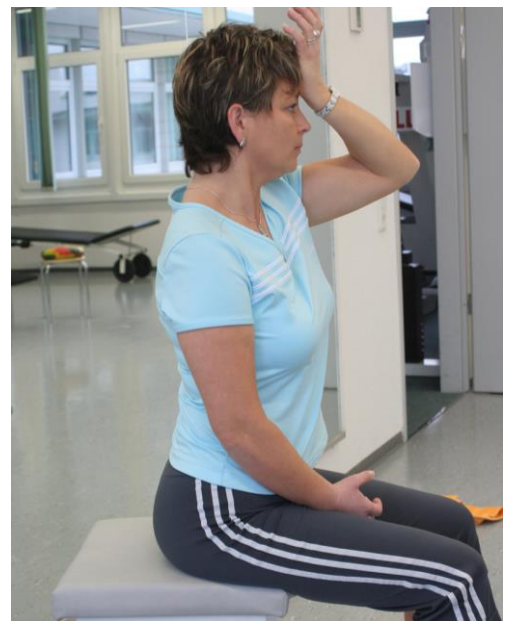
#### Wiederholungen:

Spannung jeweils 10-20 Sekunden halten, dabei ruhig ein- und ausatmen.

Anmerkung: es empfiehlt sich, nach Variante C die Übung 7 durchzuführen.



Variante A



Variante B



Variante C

## Übung 7

### Dehnung der Nackenmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- im Stand oder Sitz
- Füße hüftgelenksbreit und parallel
- Brustwirbelsäule aufrichten
- Hinterkopf in Richtung Decke ziehen

#### Übungsablauf:

Die Hände hinter dem Kopf falten. Kinn bewusst nach hinten schieben („Doppelkinn machen“). Langsam durch Druck der Hände den Kopf nach vorne unten ziehen.

Anmerkung: Nur den Kopf und NICHT den Oberkörper einrollen, Dehnreiz in der Hals-/Nackmuskulatur sollte noch „angenehm“ sein

#### Wiederholungen:

Dehnung 20-30 Sekunden halten





## Übung 8

### Mobilisation der Halswirbelsäule und Schultern

#### Ausgangsposition:

- auf die Vorderkante eines Stuhles setzen
- Hüft- und Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt
- Füße hüftgelenksbreit aufsetzen
- Brustwirbelsäule aufrichten
- beide Arme seitlich in eine waagerechte Position heben
- Finger spreizen, rechte Handfläche zeigt in Richtung Fußboden, linke Handfläche in Richtung Decke
- in die linke Handfläche schauen
- darauf achten, dass kein zu starkes Hohlkreuz entsteht

Anmerkung: Übung kann auch im Stand ausgeführt werden

#### Übungsablauf:

Handflächen im Wechsel zur Decke bzw. Fußboden drehen; die Schultern werden mitbewegt. Dabei immer in die nach oben geöffnete Handfläche blicken, so dass eine Drehbewegung des Kopfes entsteht.

Während der Übung auf eine gleichmäßige Atmung und aufrechte Brustwirbelsäule achten.

#### Wiederholungen:

10 Wiederholungen je Seite



## Übung 9

### Dehnung der Brustmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- Stand in Höhe Türrahmen
- Unterarm von außen auf den Türrahmen legen
- auf rechten Winkel im Ellenbogen- und Schultergelenk achten

#### Übungsablauf:

Ausfallschritt nach vorn und Gewicht auf vorderes Bein verlagern. Blick vom angehobenen Arm weg zur Seite bis ein leichter Dehnreiz in der Brustmuskulatur zu spüren ist. Hüfte dabei nicht verdrehen und auf eine aufrechte Haltung achten.

Während der Übung gleichmäßig ein- und ausatmen und nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen. Übung auf der anderen Seite wiederholen.

#### Dauer:

Dehnung auf jeder Seite 20-30 Sekunden halten



## Übung 10

### Dehnung der hinteren Schultermuskulatur

#### Ausgangsposition:

- im Stand oder Sitz
- Füße hüftgelenksbreit und parallel
- Brustwirbelsäule aufrichten
- Hinterkopf in Richtung Decke ziehen

#### Übungsablauf:

Arm vor dem Körper zur gegenüberliegenden Schulter führen, die freie Hand fasst von vorne den Ellenbogen des übenden Armes und drückt ihn nach hinten.

Anmerkung: Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein

#### Wiederholungen:

Dehnung auf jeder Seite 20-30 Sekunden halten





---

Impressum:

Josefine Groschopp

Arbeitsmedizinisches Präventionszentrum/ FSA mbH

Lucas-Cranach-Platz 2

99097 Erfurt

Tel.: 0361 4391-4960

Email: [Josefine.groschopp@apz-erfurt.de](mailto:Josefine.groschopp@apz-erfurt.de)