

# Kay Bartrow

## Schwachstelle Nacken

Leseprobe

[Schwachstelle Nacken](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b18363>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





## 9 Nackenbeschwerden im Alltag

- 10 **Wie kommt es zu Nackenschmerzen?**
- 10 Steifer Nacken: nichts geht mehr
- 11 Ihre Beweglichkeit wird ihr oft zum Verhängnis
- 11 Wenn uns der Stress im Nacken sitzt
- 13 Funktion und Funktionsstörung liegen eng beieinander
- 14 **Wie ist Ihre Haltung?**
- 14 Wie stehen, sitzen und liegen Sie?
- 16 Wie beeinflusst unsere Haltung die Halswirbelsäule?
- 16 Schlechtes Sitzen ist Gift für den Nacken
- 20 **Dynamisches Sitzen**
- 22 **Lernen Sie Ihre Halswirbelsäule kennen**
- 22 Wie ist die Halswirbelsäule aufgebaut?
- 23 Die Nackenmuskeln sollen mobil und stabil zugleich sein
- 24 Die Rolle der Nerven
- 26 Was die Bandscheiben alles aushalten müssen

## 29 Identifizieren Sie Ihre Schwachstellen

- 30 **Der große Nacken-Eigentest**
- 30 Haben Sie potenziell „gefährliche“ Symptome?
- 31 Was Sie selbst testen können
- 32 **Bewegungstests**
- 33 Was Sie beachten sollten
- 42 **Muskeltests**
- 46 **Testen Sie, ob die Nerven betroffen sind**
- 47 Schmerzbeurteilung



## 55 Ihr individuelles Übungsprogramm

### 56 So üben Sie richtig

57 Welche Ziele haben Sie?

57 Anpassungsreaktionen

58 Aufbauphase

58 Stabilisationsphase

58 Wie oft, wie viel, wie lange?

60 Ihre individuellen Übungen auswählen

62 Was tun bei akuten Nackenschmerzen?

### 66 Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern

67 Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit

### 88 Wohltuende Übungen bei Nervenreizungen

88 Den N. medianus mobilisieren

89 Entspannung für den gereizten Radialisnerv

89 Nervenmobilisation des N. ulnaris

### 102 Ausdauer, Kraft und Stabilität üben

102 Übungen für die Ausdauer

103 Kräftigungstraining

103 Stabilität und Koordination verbessern

### 124 Übungsprogramme

124 In der Akutphase täglich 10 Minuten

125 Zweimal 30 Minuten bei chronischen Beschwerden

125 Das Zwischendurch-Programm

## 133 Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht

### 134 Professionelle Hilfe bei HWS-Problemen

134 Häufige Ursachen für HWS-Beschwerden

135 Dauerschmerz oder Bewegungsschmerz?

136 Welche Diagnosen kommen häufig vor?

136 Ärztliche Therapien

137 Physiotherapie bei Nackenproblemen

139 Operationen an der HWS als letzter „Notnagel“



Kay Bartrow

[Schwachstelle Nacken](#)

Gezielt und effektiv: Übungen gegen  
Verspannungen und Schmerzen

144 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)