

Fit & Gesund

Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich plagen heutzutage sehr viele Menschen. Gerade auch Reiter sind sehr häufig betroffen. Wer zusätzlich einer sitzenden Tätigkeit nachgeht oder häufig einseitige Belastungen im Alltag ausführt, kennt dieses Problem bestimmt. Aber auch Stress kann sich auf den Schultern und im Nacken festsetzen und somit Schmerzen verursachen.

Lästige Kopfschmerzen oder einfach das unguete Gefühl, einen schweren Kopf und zu viel Spannung auf den Schultern zu haben, sind die Folge. Bei vielen Menschen werden solche Verspannungen zum Dauerzustand. Es versteht sich von selbst, dass es mit so viel Spannung im Körper schwieriger ist, sich zu konzentrieren und seine gewohnte Leistung zu erbringen. Bei Reitern dient die Haltung zusätzlich als Kommunikationsmittel zwischen Mensch und Pferd und bekommt somit zusätzlich eine weitere wichtige Bedeutung.

Regelmässig eine Massage gönnen

Der einfachste Tipp, den ich jedem auf den Weg mitgeben kann, ist, sich von Zeit zu Zeit eine Massage zu gönnen. Wer an Verspannungen leidet, sollte eine Massageart wählen, die kurzfristig vielleicht etwas unangenehmer sein kann (Sport-, Triggerpunkt-, Akupunkturmassage und ähnliche, anstatt eine reine Wellnessmassage), langfristig aber den Körper unterstützt, seine Spannungen loszulassen. Wer sich regelmässig eine Massage gönnt, investiert in seine Gesundheit. Aber es gibt auch noch weitere Möglichkeiten, wie man solchen Verspannungen entgegenwirken kann.



V. l.: Selbstmassage, Positionierung Tennisball, Massage mit Tennisball. Fotos: Jasmin Spring

Kurze Entspannung im Alltag

Es wird immer wieder unterschätzt, was kurze, aber regelmässige Entspannungsmomente im Alltag für einen positiven Effekt haben können. Am meisten bringen solche Übungen täglich durchgeführt, dafür nur einige Minuten lang. Mögliche Übung für zwischendurch: Stellen Sie sich ganz locker hin, schütteln Sie Ihre Arme und Beine aus und atmen Sie fünfmal tief ein und aus. Kreisen Sie Ihre Schultern in beide Richtungen fünfmal. Danach drehen Sie fünfmal den Kopf in einem Halbkreis über das Brustbein von der linken zur rechten Seite. In der Mitte kommt der Kopf wieder zum Stehen

und nun massieren Sie sich selber einige Minuten mit einer knetenden Handbewegung den Bereich zwischen Schultern und Nacken.

Tigerbalsam bei Kopfschmerzen

Die fernöstlichen Heilmethoden setzen den Tigerbalsam bei verschiedensten Gebrechen ein. Ich finde ihn hervorragend bei Kopfschmerzen und Verspannungen. Wenn Sie das nächste Mal von Kopfschmerzen geplagt werden, betupfen Sie Ihre Schläfen mit etwas Tigerbalsam, die Punkte hinter dem Ohr und im Nacken am Haaransatz. Vorsicht: Tigerbalsam sollte nicht mit den Augen in Kontakt kommen. Natürlich rea-

giert nicht jeder gleich, aber ein Versuch ist es auf jeden Fall wert.

Entspannendes Bad

Sehr vielen hilft es, bei Verspannungen ein warmes Bad zu geniessen und zusätzlich einen Badezusatz zu wählen, der die Muskulatur entspannt (zum Beispiel Lavendelbadezusatz).

Tennisball

Wer keinen Partner oder Partnerin zur Hand hat und sich zwischen den Schulterblättern verspannt fühlt, kann einen harten Tennisball zur Hand nehmen und den Ball zwischen sich und einer Wand einklemmen. Platzieren Sie den Tennisball immer zwischen dem Schulterblatt und

Ihrer Wirbelsäule (damit Sie wirklich Ihre Muskulatur bearbeiten), steigern Sie den Druck nur langsam und bewegen Sie sich nicht zu schnell. Wenn Sie auf einen sogenannten Triggerpunkt stossen, einen Moment drauffleiben, tief durchatmen und warten, bis sich der Schmerz legt und die Muskulatur entspannt. Keine Angst, Triggerpunkte können ausstrahlen und Schmerzen verursachen, an Stellen, wo der Ball gar nicht ist. Einfach weiteratmen, Druck variieren und aushalten. Falls der Schmerz nach 20 Sekunden nicht nachlässt oder sogar mehr wird, diesen Punkt eine Moment ruhen lassen und einen anderen bearbeiten. Viel Spass beim Ausprobieren. Ich freue mich über jedes Feedback.

Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
[facebook.com/spring-workout](https://www.facebook.com/spring-workout)
 Twitter: @springworkout