PHYSIO ON



7

ÜBUNGEN

KOSTENLOSES ÜBUNGS-PDF

Kopfschmerzen, Kiefer & Augen

Übungen gegen Verspannung –
von Physiotherapeuten für zuhause

NACKEN KIEFER AUGEN

KURZ ERKLÄRT

Warum Kopf, Kiefer und Augen zusammenhängen

Der Kopf drückt wie unter einem zu engen Helm, der Kiefer ist abends wie festgeschraubt und die Augen brennen nach dem Bildschirmtag? Oft hängt das zusammen – und der Ausgangspunkt liegt im Nacken.

NACKEN

Der Ausgangspunkt

Langes Sitzen mit nach vorne geschobenem Kopf und Stress lassen die Nackenmuskeln dauerhaft arbeiten. Das kann bis in den Kopf ausstrahlen.

KIEFER

Die stille Spannung

Wer die Zähne zusammenbeißt oder nachts knirscht, hält die kräftige Kaumuskulatur stundenlang unter Spannung – bis in Schläfen und Nacken.

AUGEN

Der Bildschirm-Faktor

Starrer Blick auf den Bildschirm strengt die Augen an – und die kleinen Muskeln im oberen Nacken, die eng mit ihnen zusammenarbeiten.

So übst du richtig

- **Schmerzfrei:** Ein leichtes Ziehen ist in Ordnung, Schmerz nicht. Dann brichst du die Übung ab.
- **Langsam und kontrolliert:** Keine ruckartigen Bewegungen, atme ruhig weiter.
- **Regelmäßig statt viel:** Ein paar Minuten täglich bringen mehr als einmal pro Woche eine Stunde.

Wann du die Übungen nicht machen solltest

- bei akuten, starken Schmerzen oder nach einem Unfall
- wenn die Ursache deiner Beschwerden nicht geklärt ist oder dein Arzt dir von Belastung abgeraten hat
- **Sofort zum Arzt oder Notruf 112** bei plötzlich auftretenden, extrem starken Kopfschmerzen, bei Fieber mit Nackensteifigkeit oder wenn Lähmungen, Seh-, Sprach- oder Gefühlsstörungen dazukommen.

Dieses PDF ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei Migräne, hormonell bedingten oder ungeklärten Kopfschmerzen lass bitte zuerst ärztlich abklären, was dahintersteckt.

TEIL 1

Übungen für den Nacken



1 NACKEN

Traktion über die Hände

Entlastet die Halswirbelsäule und die Bandscheiben.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz oder Stand

1. Greife mit beiden Händen an deinen Nacken, sodass die Kleinfingerkanten am hinteren Schädelknochen aufliegen.
2. Ziehe deinen Kopf mit den Händen sanft nach oben – in Verlängerung der Wirbelsäule.
3. Halte den Zug etwa 10 Sekunden und löse ihn dann langsam wieder.

WIEDERHOLUNGEN
6 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Der Zug ist sanft – du sollst Entlastung spüren, keinen Druck.



2 NACKEN

Doppelkinn mit aktiver Traktion

Stabilisiert und richtet die Halswirbelsäule auf.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz oder Stand

1. Ziehe dein Kinn Richtung Hals, als wolltest du ein leichtes Doppelkinn machen.
2. Spanne deine Nackenmuskulatur an und mach dich lang – stell dir vor, du möchtest 1 bis 2 cm größer sein.
3. Halte die Position etwa 5 Sekunden und löse sie dann wieder.

WIEDERHOLUNGEN
10 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Der Blick bleibt geradeaus, der Kopf kippt nicht nach unten.



3

NACKEN

Dehnung seitlicher Nacken

Dehnt die seitliche Nackenmuskulatur und löst Verspannungen.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz oder Stand

1. Neige deinen Kopf langsam zur linken Seite, bis du rechts ein leichtes Ziehen im Nacken spürst.
2. Halte die Position etwa 30 Sekunden und atme ruhig weiter.
3. Führe den Kopf langsam zurück zur Mitte und wechsle die Seite.

WIEDERHOLUNGEN
2× pro Seite, je 30 Sekunden

ACHTE DARAUF
Ziehen ist okay, Schmerz nicht. Die Schultern bleiben locker unten.

TEIL 2

Übungen für den Kiefer



4

KIEFER

Muskelentspannung für den Kiefer

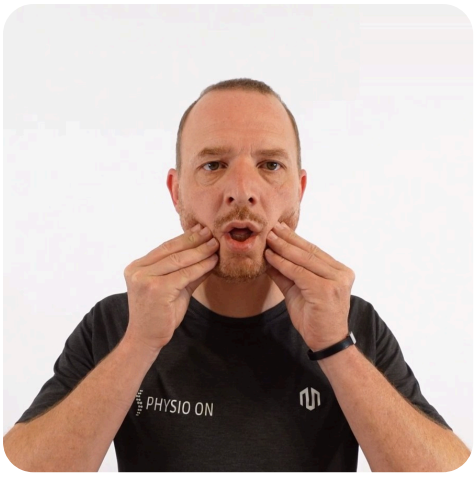
Macht dir bewusst, wann du den Kiefer anspannst – und wie sich Loslassen anfühlt.

Ausgangsposition: Sitz oder Rückenlage

1. Lege deine Fingerspitzen knapp unterhalb der Ohren auf die Kaumuskulatur.
2. Presse die obere und untere Zahnreihe etwa 5 Sekunden gegeneinander – du spürst die Muskeln unter deinen Fingern.
3. Lass dann bewusst los und spüre etwa 15 Sekunden der Entspannung nach.

WIEDERHOLUNGEN
6 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Beim Loslassen dürfen die Zähne leicht auseinandergehen, die Lippen bleiben locker.



5

KIEFER

Entspannung Kiefer

Lockert die Kiefermuskulatur sanft.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz oder Stand

1. Öffne deinen Mund etwa einen Finger breit und lass den Unterkiefer locker hängen.
2. Greife mit beiden Händen seitlich an den Unterkieferknochen.
3. Bewege den Unterkiefer mit den Händen entspannt auf und ab – die Kiefermuskeln arbeiten dabei nicht mit.

WIEDERHOLUNGEN
3× 30 Sekunden

ACHTE DARAUF
Langsam und locker – der Kiefer wird bewegt, er bewegt sich nicht selbst.

TEIL 3 Übungen für die Augen



6

AUGEN

Dehnung der Augenmuskulatur

Entspannt die Augenmuskulatur, zum Beispiel nach Bildschirmarbeit.

Ausgangsposition: Sitz oder Stand

1. Richte deinen Blick so weit wie möglich nach oben und halte ihn dort 30 Sekunden.
2. Schau dann nach unten Richtung Bauchnabel und halte wieder 30 Sekunden.
3. Wiederhole das mit dem Blick nach links und nach rechts.

WIEDERHOLUNGEN
1 Durchgang, je Richtung 30 Sekunden

ACHTE DARAUF
Nur die Augen bewegen sich – dein Kopf bleibt die ganze Zeit ruhig.



7

AUGEN

Nacken-Augen-Koordination

Schult das Zusammenspiel von Augen- und Nackenmuskulatur.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz oder Stand

1. Drehe deinen Kopf nach links und schau gleichzeitig mit den Augen nach rechts.
2. Drehe dann den Kopf nach rechts und schau nach links.
3. Dein Blick geht immer in die Gegenrichtung der Kopfdrehung.

WIEDERHOLUNGEN

3× 5 Wiederholungen pro Seite

ACHTE DARAUF

Langsam beginnen. Wird dir schwindelig, mach eine Pause.

FÜR DEINEN ALLTAG

5 kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

Schultern-Check

Frag dich ein paarmal am Tag: Wo sind meine Schultern gerade? Lass sie bewusst nach unten sinken.

Lippen zu, Zähne auseinander

So ist dein Kiefer in Ruhe. Merkst du, dass du presst? Kurz lockerlassen – das reicht schon.

20-20-20 am Bildschirm

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas schauen, das etwa 6 Meter (20 Fuß) entfernt ist.

Bildschirm auf Augenhöhe

Die Oberkante des Monitors etwa auf Augenhöhe – dann schiebst du den Kopf weniger nach vorne.

Wärme für den Nacken

Ein Kirschkernkissen oder ein warmes Tuch entspannt die Muskulatur. Bei pulsierenden Kopfschmerzen verzichtest du besser auf Wärme.

WIE ES WEITERGEHT

Du musst das nicht alleine herausfinden.

Diese 7 Übungen sind ein guter Anfang. Im Kurs „Kopfschmerzen, Kiefer & Augen“ bauen unsere Physiotherapeuten daraus einen Plan, der Stufe für Stufe mit dir wächst.

- **Über 30 Übungen** mit Videoanleitung
- **3 Belastungsstufen** – du steigerst dich, wenn dein Körper bereit ist
- **Täglich 4 Übungen** in 6 bis 12 Minuten
- Ganz einfach **im Browser oder in der App**

Wir übernehmen das Denken – du machst die Übungen.

Kurs „Kopfschmerzen, Kiefer & Augen“

Teste den Kurs 3 Tage kostenlos und unverbindlich.

WWW.PHYSIO-ON.DE

PHYSIO ON