

4 ÜBUNGEN GEGEN Kopfschmerzen



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



Führen Sie die Übungen am besten an schmerzfreien Tagen aus.



Führen Sie die Übungen sorgfältig und regelmäßig durch.

Übungen



Wiederholungen: 6x 5 Sekunden

Entlastung Halswirbelsäule

Legen Sie sich auf den Rücken und umfassen Sie mit **beiden Händen Ihren Hinterkopf**, sodass die **Kleinfingerkanten am hinteren Schädelknochen** aufliegen. Ziehen Sie Ihren Kopf mit den Händen **sanft in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben**. Hierdurch entlasten Sie Ihre Halswirbelsäule und die Bandscheiben. Halten Sie diesen Zug für etwa 10 Sekunden und lösen Sie die Spannung dann wieder auf.



Wiederholungen: 1x pro Seite (30-60 Sekunden)

Dehnung Seitlicher Nacken

Neigen Sie Ihr **linkes Ohr zur linken Schulter** und ziehen Sie zeitgleich Ihre **rechte Schulter nach unten**. Halten Sie diese Position für **mind. 30 Sekunden**. Lösen Sie die **Dehnung auf**, indem Sie zuerst die **rechte Schulter zurück in die neutrale Position** heben und dann Ihren **Kopf langsam und kontrolliert zur Mitte zurückführen**. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Wiederholungen: 6x 5 Sekunden

Entlastung Halswirbelsäule

Ziehen Sie Ihr **Kinn Richtung Hals**, sodass ein **leichtes Doppelkinn** entsteht. Versuchen Sie dann, durch **Anspannen der Nackenmuskulatur**, Ihre **Halswirbelsäule in die Länge** zu ziehen. Stellen Sie sich einfach vor, **Sie möchten 1 oder 2 cm größer werden**. Halten Sie diese Position für etwa 5 Sekunden.



Wiederholungen: 2x 30-60 Sekunden

Dehnung Oberer Rücken

Legen Sie **beide Hände an Ihren Hinterkopf**. Drücken Sie dann Ihren **Kopf sanft nach vorne**, bis Sie links und rechts **entlang der Halswirbelsäule ein leichtes Ziehen spüren**. Halten Sie diese Position für **mindestens 30 Sekunden**, bevor Sie Ihren **Kopf langsam und bedacht wieder in die neutrale Ausgangsposition** zurückführen.

QUICK TIPS

Schulter kreisen

Regelmäßige Bewegung beugt Verspannungen vor und fördert die Durchblutung.



Fußbad

Kalte Fußbäder leiten die Energie vom Kopf in die Füße. Oft hilfreich bei pulsierenden Schmerzen.



Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei pulsierenden Schmerzen.



Kälte

Kann Kopfschmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



PHYSIO ON

Sie benötigen weitere Übungen?
Besuchen Sie uns unter
www.physio-on.de oder laden Sie
direkt unsere Übungs-APP mit dem
kompletten Anti-Kopfschmerzkurs
(30 Übungen mit Video-
anleitungen) herunter.



Play Store



App Store