

## Gesundheitstipp

### Nackenverspannungen - was tun?

Wer kennt das nicht - Verspannungen im Nackenbereich, dadurch hervorgerufener Kopfschmerz, Schwindel etc.

Auslöser dieser oft hartnäckigen Schmerzen sind sehr oft einseitige Bewegungen, Fehlbelastungen und zu wenig ausgeprägte Muskulatur im Schultergürtel-Nackenbereich. Behandlungsansätze gibt es natürlich viele, von passiven Anwendungen (Massage, jede Art der Wärmebehandlung) zu aktiven vorbeugendem, muskulärem Training im Schultergürtelbereich. Eine sehr wichtige Muskelgruppe, die oft kümmerlich ausgeprägt ist, sind die Schulterblattmuskeln. Sie stabilisieren den Brustwirbelsäulenbereich und sorgen für eine ausgewogene Belastung im Nackenbereich. Übungen für diese Muskelgruppe finden Sie in jedem Wirbelsäulengymnastik-Folder. Trainingsmittel sind z.B. das Theraband, Hanteln oder auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zählen zu einem abwechslungsreichen Trainingsalltag. Geben Sie den Verspannungen keine Chance und beugen Sie rechtzeitig vor. Viel Spaß und gutes Gelingen! Tipp von Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).