

ÜBUNG DES MONATS

AUGUST



Selbstbehandlung der Nackenmuskulatur

Stellen Sie sich an eine Tür oder eine Wand, so dass der gesamte Rücken aufliegt. Beide Beine etwas vorstellen und in die Hocke gehen. Nun legen Sie den Kopf in den Nacken; greifen Sie mit einer Hand entlang der hinteren Nackenmuskulatur und suchen dabei nach schmerzhaften Stellen. Legen Sie einen Finger auf diese Stelle und greifen Sie mit der anderen Hand auf die gegenüberliegende Kopfseite. Nun neigen Sie den Kopf so, dass der Druck auf dem Finger mehr wird. Durch Bewegen der zweiten Hand bringen Sie den Kopf zum Nicken (nach vorne & hinten), zum Drehen oder zum Seitneigen. Durch diese rhythmischen Bewegungen können Sie selbst die Nackenverspannungen lindern.

Achten Sie darauf, dass Ihnen dabei nicht schwindlig wird, ansonsten besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt.

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:
www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!