

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 423

**WS Alles Gute für Schulter und
Nacken**

Referent/in: **Hammes, Antje**

Alles Gute für Schulter und Nacken

Antje Hammes

Stabiler und entspannter Nacken

Wer kennt es nicht, ein fester und verspannter Nacken. Häufig geht dieser in Kombination mit einer eingeschränkten Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und des Schultergürtels einher. Der Schulter-Nacken-Bereich gehört zu den sensibelsten Körperregionen. Dabei gewährleistet die Halswirbelsäule den Übergang zwischen der „Steuerzentrale“ (Kopf) und dem Körper. Viele wichtige Strukturen wie die Luft- und Speiseröhre, der Kehlkopf, das Gefäßsystem, Stimmbänder, das Rückenmark sowie natürlich die Muskeln, Sehnen und Bänder sind in diesem kurzen und schmalen Bereich lokalisiert. Die Aufrichtung des Menschen, die Notwendigkeit zur Stabilität aber auch zur Flexibilität, unsere zunehmend älter werdende Bevölkerung sowie die Bewegungsarmut fordert ihren Tribut. Häufig befindet sich der Kopf nicht mehr im Schwerelot, über dem Körperzentrum sondern häufig vorverlagert oder nach hinten überstreckt. Als Folge entsteht eine Dysbalance von der oberflächlichen zur tiefen Muskulatur. Dauerstress auf die Muskulatur führt zu Muskelverspannungen mit der Folge von Spannungskopfschmerzen. Aber auch Schwindel, Stimmprobleme, Seh- und Hörstörungen, Tinnitus, Schnarchen und nächtlicher Atemstillstand können durch die enge Nachbarschaft zur Luft-, Blut- und Nervenversorgung entstehen. Unser Körper ist jedoch nicht allein das Spiegelbild unserer Art sich zu bewegen und zu ernähren, sondern zeigt auch langfristig unsere Gemütslage und psychische Verfassung. So zeigt sich in Sätzen wie „Ich habe schwere Päckchen auf den Schultern zu tragen“ oder „Mir sitzt etwas im Nacken“ wie eng die Verbindung von Körper und Geist und im besonderen von Stress und Schulter-Nacken-Problemen ist. Erst wenn ich mir bewusst werde, in welchen typischen Mustern ich auf Stress und innere Anspannung reagiere, kann ich beginnen sie zu beeinflussen. Fehlhaltungen findet man in diesem Abschnitt sehr häufig. Dabei lassen sich diese ungünstigen Haltungsmuster gerade in diesem Bereich sehr gut erkennen. Ein Partner oder Spiegel kann bei vorangegangener Sensibilisierung sehr hilfreich sein. Doch je mehr wie darüber nachdenken, wie schwierig und anfällig dieser Abschnitt unseres Körpers ist, desto weniger wird seine geniale Struktur und Aufbau genutzt. Ein Training des Schulter-Nacken-Bereichs sollte also zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Stabilität und Mobilität, der Entspannungsfähigkeit führen. Dadurch wird das Bewusstsein für das persönliche Verhaltensmuster in stressigen und belastenden Alltagssituationen klarer. Gleichzeitig wird das Vertrauen in diesen zwar sensiblen aber auch stabilen und starken Abschnitt unseres Körpers verbessert.

Einige Daten und Fakten zu unserem Schulter-Nacken-Bereich:

HWS-Probleme/ Hintergründe

- ▶ Life-Time.Prävalenz: 70%; ▶ Frauen > Männer; ▶ HWS bedingter Kopfschmerz: 40-80%
- ▶ Risikofaktoren: Psychosoziale Faktoren > Biomechanische Faktoren

Die 4 typischen Haltungsmuster:

- ▶ Schildkrötenhaltung mit Vorverlagerung des Kopfes
- ▶ Rückzieher mit zurückverlagertem Kopf und angepresstem Kinn
- ▶ Kompressionstyp mit nach vorne verlagerten Kopf und nach hinten gepressten Kinn.
- ▶ Harmonische Aufrichtung mit horizontaler Augen-Ohr-Linie und rechtem Winkel zwischen Kinn und Hals

Die ersten beiden wichtigen Bewegungsgelenke für 3-dimensionale Bewegungen:

1. Atlas und Kopf ermöglichen Nick- und Neigebewegungen sowie minimale Drehbewegungen
2. Atlas und Axis Drehbewegungen

Stabilität der Schulter-Nacken-Region

Lokale Stabilisatoren

- Stabilisierungsfunktion
 - Dauertonus
 - Stützmotorische Aktivität
 - Frühzeitige Aktivität (geht bei negativer Veränderung häufig verloren).
- Sie bilden die Basis für die zielmotorische Aktivität der globalen Mobilisatoren.

Zu ihnen gehören:

- Nacken-Extensoren/Flexoren (wichtig: kurze Nackenrosette, so genannte Kopfschmerzmuskeln haben enge Verschaltung zum Innenohr und Auge; hohe propriozeptive Aktivität)
- HWS-Extensoren (wichtig: M. semispinalis/ splenius)
- HWS-Flexoren (wichtig: M. longus colli / capitis)

Sie sind V oder schräg A-förmig angelegt und für die Stabilität sowie die Bewegungsfreiheit verantwortlich

Schulterblattfixatoren

- Sie steuern Schulterblattstellung und bilden als lokale Stabilisatoren die Basis für globale Mobilisatoren

Zu ihnen gehören:

- Kapuzenmuskel (unterer Anteil)
- Vorderer Sägemuskel

Globale Mobilisatoren

- Bewegungsfunktion
- Zielmotorik
- hoher Tonus bei Aktivität
- verzögerte Aktivität.

Zu ihnen gehören zum Beispiel:

- M. Sternocleidomastoideus (Kopfnicken und Kopfdreher zur Gegenseite)
- Kapuzenmuskel (oberer Anteil)
- Großer Brustmuskel
- M. deltoideus

Praxis

Für die jeweilige Übungsausführung gilt: Sobald die Körperorganisation verloren geht sollte die leichtere Variante der Übung gewählt oder abgebrochen werden.

Schulung der Wahrnehmung und Sensomotorik im Stehen als Grundlage für die Körperorganisation während der Bewegung.

Haltungsaufbau

Kurzer Fuß nach Janda, Bein-Beckenachse, Beckenbodenspannung, Rumpfstabilisierung, BWS-Aufrichtung und korrekter HWS-Positionierung.

- Paararbeit:
- Erkennen der Augen-Ohr-Linie, der Ohr-Schulter-WS-Linie.
 - Erkennen Ohr-Schulterabstands während der Rotation.
 - Erkennen der Stimmqualität bei unterschiedlichen Kopfhaltungen.

- Üben der optimalen HWS-Stellung aus verschiedenen Ausgangsstellungen.
- Bewegung mit offenen und geschlossenen Augen in Partnerarbeit.

Der Nackenöffner

Paarweise mit Ball zwischen den Köpfen in der obere HWS- Flexion ausführen. Ergänzung mit Nein-Bewegungen, Pro- und Retraktion.

Weiche Achten

Mit der Nasenspitze soll in eine leicht geöffnete Hand eine liegende Acht gemalt werden.

Partnerübung zur Sensibilisierung für die haltungsrelevanten Muskeln

Partner A steht vor Partner B mit geschlossenen Augen im aufrechter Haltung. Partner B gibt mit jeweils einem Finger leichten Druck an die gewünschte haltungsrelevante Muskelgruppen (z.B. Kapuzenmuskel aufsteigender Anteil, vorderer Sägemuskel, Halsflexoren, Taille etc.). Partner A soll versuchen, diesen Finger ohne Bewegung durch Muskelanspannung weg zu drücken.

Partnerübung zur Sensibilisierung der Schultergürtelorganisation

Partner (auch ohne Partner möglich) gibt leichten Zug am Oberarm. Nun soll versucht werden, gegen diesen Zug den Oberarmkopf in die Pfanne zu ziehen ohne Anspannung angrenzender Hilfsmuskeln

II. Warm up/ Mobilisation

Armkreise
 Armachten
 BWS-Mobilisation
 Schulterblattdepression
 Mambo in Variation
 HWS-Schraube im Wechsel mit Rumpfschraube
 HWS-Achten im Wechsel mit Rumpfachten
 Radfahren
 Seit-Steps in Kombination mit Armbewegungen

III. Hauptteil

- ▶ Kleiner Ball wird zwischen Oberarm und Körper gelagert. Dieser soll durch eine Schulterdepressionsbewegung nach unten gerollt werden. Dabei kann paarweise kontrolliert werden, ob es zu eine Schulterblattbewegung nach unten kommt.
- ▶ Ball mit Handtuch auf den Kopf. Ausführen Kopfrotationsbewegungen beginnend aus der oberen HWS mit Weiterführung über die BWS, Ausfallschritte und Rotationsbewegungen kombinieren.
- ▶ Barbell-Rowing
- ▶ Vierfüßler und segmentale Ausrichtung der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule. Evtl. Kontrolle mit Stab.
- ▶ Unterarmstütz auf zwei Bällen, dabei Knie oder 1 Bein abheben
- ▶ Stützposition auf der Matte.; Schulterblatt bewegen, WS sinken lassen
- ▶ Unterarmstütz auf Aero-Step XL o.ä.; Partner zieht an Unterlage
- ▶ Reaktiver-Stütz auf Matte
- ▶ Bauchlage. Beide Unterarme liegen auf den Bällen. Schulterblattdepression bei gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers und Kopfes. Freie Kopfbewegung.
- ▶ Halskräftiger in Rückenlage in 3 Schritten: Nackenöffnen über obere HWS-Flexion, Verlängern, Kopf von der Matte aufrollen. Kombination Rotation re., ablegen, li, ablegen.
- ▶ Rückenlage auf Ball in Höhe des BWS. Frosch mit Handkanten Druck
- ▶ Rückenlage auf gerollter Matte und kleinen weichen Ball. Beinbögen.

IV. Abschluss

- ▶ Der Ball bzw. die Stärke der Füllung sollte der individuellen WS-Form angepasst sein. A)

Ausführen kleiner Nickbewegungen B) Vorstellung mit der Nasenspitze kleine Kreise an die Decke zu malen.

► Kopfstimulation, Ohrstimulation, Augenbewegung, Schultergürtel und Brustbereiche ausklopfen.

Nackenzirkel

Station 1

Station 2

Station 3

Station 4

Station 5

Station 6

Station 7

Station 8

Dauer:

Pause:

Durchgänge:

Kontakt

Privat: Antje Hammes, Sportwiss./ Sporttherapeutin, Langstr.42a, 63486 Bruchköbel,

Mobil:0179/3842232, E-Mail: antje@hammes.eu

Beruflich: Gesundheits- und Rehasstudio

Healthy-Die gesunde Art des Trainings, Eugen-Kaiser-Str. 54, 61130 Nidderau,

Tel. 06187/906837; www.healthy-sporttherapie.de