



# Ratgeber Migräne



# DYNAMIC SOLUTIONS

**Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.**

**Es ist eine Haltung.**

**Ein Denkmodell.**

**Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.**

**Im Zentrum stehst du.**

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

## **dich in deine Eigenverantwortung zu führen.**

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.  
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

**Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.**

# Bewegung ist Leben

**Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.**



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.

## Klinische Relevanz

### **Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen**

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

# Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

## Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

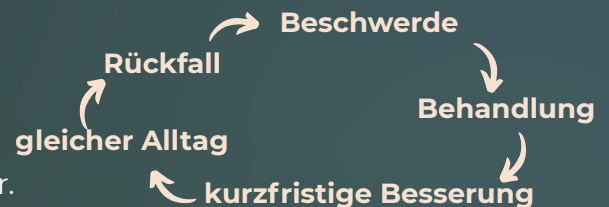
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



# Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung: Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist. Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt. Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:  
Mobilität und Stabilität  
Kraft und Elastizität  
Koordination und Rhythmus  
Belastung und Erholung  
Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig. Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt. Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

# Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

## Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-  
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -  
Gangbild & - Lauftechnik -  
Belastungssteuerung -  
Sprunggelenksfunktion - nervale  
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

## Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



# Migräne

## Wenn Kopfschmerz mehr ist als nur Schmerz

Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen weltweit. Sie betrifft Millionen von Menschen und kann den Alltag stark einschränken. Anders als gewöhnliche Kopfschmerzen treten Migräneattacken meist anfallsartig auf und gehen oft mit weiteren Symptomen wie Übelkeit, Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen einher.

### Was passiert bei einer Migräne?

Migräne ist keine reine Schmerzstörung, sondern eine komplexe neurologische Reaktion des Gehirns. Verschiedene Mechanismen spielen dabei eine Rolle:

- Veränderungen der Durchblutung im Gehirn
- Aktivierung des Trigeminusnervs, der Schmerzsignale aus dem Kopfbereich weiterleitet
- Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe
- Überempfindlichkeit bestimmter Hirnareale gegenüber Reizen
- Diese Prozesse führen dazu, dass Betroffene auf Licht, Geräusche oder Gerüche besonders empfindlich reagieren.
- Bei vielen Menschen tritt Migräne einseitig auf, sie kann aber auch beide Kopfseiten betreffen.

### Bewegung und Physiotherapie

Physiotherapie kann besonders hilfreich sein, wenn zusätzlich Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur bestehen.

Hilfreiche Ansätze können sein:

- Mobilisation der Halswirbelsäule
- Verbesserung der Haltung
- Lockerung der Nackenmuskulatur
- Atemübungen und Entspannungstechniken
- moderates Ausdauertraining

Regelmässige Bewegung kann dazu beitragen, die Häufigkeit von Migräneattacken zu reduzieren.

### Warum trifft es so häufig Büroarbeitende?

Der moderne Alltag begünstigt:

- Vorverlagerte Kopfhaltung
- Eingesunkene Brustwirbelsäule
- Dauerhafte Bildschirmfixierung
- Bewegungsmangel
- Stressbedingte Muskelanspannung

Der Kopf wiegt 4–6 kg.

Bei 30° Vorneigung wirkt bereits etwa das Doppelte dieser Last auf die Halswirbelsäule.

Über Monate entstehen:

- muskuläre Dysbalancen
- Gelenküberlastungen
- Reizzustände an Nervenwurzeln

### Auslöser / Trigger

Migräne wird häufig durch bestimmte Faktoren ausgelöst. Diese sind individuell sehr unterschiedlich.

Typische Trigger können sein:

- Stress oder Stressabfall
- Schlafmangel oder unregelmässiger Schlaf
- hormonelle Schwankungen
- Alkohol oder bestimmte Lebensmittel
- starke Sinnesreize (Licht, Gerüche, Lärm)
- Wetterumschwünge
- langes Arbeiten am Bildschirm

Oft entsteht eine Attacke durch eine Kombination mehrerer Faktoren.

### Häufige Symptome

Migräne verläuft häufig in verschiedenen Phasen.

#### Frühphase (Prodromalphase).

- Einige Stunden bis Tage vor der Attacke können erste Veränderungen auftreten:
- Müdigkeit oder innere Unruhe
- Heiss hunger oder Appetitverlust
- Konzentrationsprobleme
- Nackenverspannungen
- Aura (bei etwa 20–30 % der Betroffenen)

#### Vor der eigentlichen Schmerzphase kann eine sogenannte Aura auftreten.

Typische Symptome sind:

- Flimmern oder Zickzacklinien im Sichtfeld
- Gesichtsfeldausfälle
- Kribbeln in Arm oder Gesicht
- Sprachstörungen
- Diese Phase dauert meist 5–60 Minuten.

#### Kopfschmerzphase

- pulsierende oder pochende Kopfschmerzen
- meist einseitig
- Verstärkung bei körperlicher Aktivität
- Dauer von 4 bis 72 Stunden
- Begleitend können auftreten:
- Übelkeit oder Erbrechen
- Lichtempfindlichkeit (Photophobie)
- Geräuschempfindlichkeit (Phonophobie)

#### Erholungsphase

Nach einer Attacke fühlen sich viele Betroffene:

- erschöpft
- reizempfindlich
- geistig weniger leistungsfähig

### Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung richtet sich nach Häufigkeit und Intensität der Attacken.

Akute Behandlung

Bei einer laufenden Attacke können helfen:

- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol)
- spezielle Migränemedikamente (Triptane)
- Ruhe in einem dunklen Raum
- Kühlung der Stirn oder des Nackens

Vorbeugende Behandlung

Bei häufigen Migräneattacken können vorbeugende Massnahmen sinnvoll sein:

- regelmässige Bewegung
- Stressmanagement
- ausreichender und regelmässiger Schlaf
- Entspannungsverfahren (z. B. Atemübungen oder Meditation)

In manchen Fällen werden auch prophylaktische Medikamente eingesetzt.

### Wann ärztlich abklären?

Kopfschmerzen sollten ärztlich abgeklärt werden, wenn:

- sie erstmals sehr stark auftreten
- sie plötzlich und ungewöhnlich intensiv sind
- neurologische Symptome länger anhalten
- Fieber, Nackensteifigkeit oder Bewusstseinsstörungen auftreten
- sich die Kopfschmerzen deutlich verändern

### Hilfe zur Selbsthilfe

Migräne ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die weit über gewöhnliche Kopfschmerzen hinausgeht. Obwohl Migräne sehr belastend sein kann, lassen sich durch gezielte Behandlung, das Erkennen individueller Trigger und einen gesunden Lebensstil häufig deutliche Verbesserungen erreichen.



# Übungen bei Migräne

Gezielte Bewegung kann helfen, Migräneattacken seltener und weniger intensiv auftreten zu lassen. Besonders wichtig sind Übungen, die Nackenverspannungen lösen, die Beweglichkeit der Halswirbelsäule verbessern und das Nervensystem beruhigen.

## Prayers Stretch am Bürostuhl



Ein Absoluter Gamechanger! Nutze beispielsweise deinen Bürostuhl. Stelle dich eine Armlänge dahinter auf, platziere deine Hände auf der Lehne und lasse deinen Brustkorb so weit es geht zu Boden sinken. Bewege dich in der Endposition leicht nach links und rechts und wippe dezent auf und ab. Halte die Position mindestens 30 Sekunden. Idealerweise mehrfach täglich.

## Alternative



## Pectoralis Öffnung

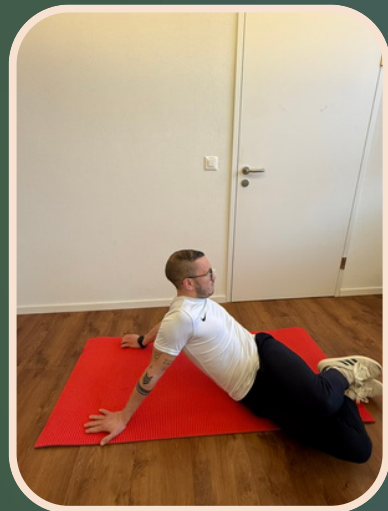


Der Pectoralis - ein Schlüsselmuskel der Nacken, Schulter- und Rückengesundheit mit grossem Einfluss auf Haltung und Funktion. Der pectoralis stretch ist leicht durchzuführen. Positioniere dich wie im Bild dargestellt. Idealerweise mit gebeugtem Ellenbogen. Drehe dich nun mit deinem Oberkörper weg und spüre den Zug im Brustkorb. Halte auch diese Position 20-30 Sekunden und rotiere dich in der Zeit weiter leicht dynamisch rechts und links.

## Dehnen II

### Sitzende Brustkorb- öffnung

Setze dich auf den Boden. Die Arme stützen hinter deinem Körper. Deine Finger zeigen weg von dir. Rutsche nun mit dem Gesäss so weit es dein Brustkorb zulässt nach vorne. Atme 5x tief ein und aus und versuche aktiv deinen Brustkorb zu öffnen. Versuche die Knie im Wechsel links und rechts abzulegen und spüre wie sich der Zug im Schultergürtel verstärkt. Arbeite aktiv für 60 Sekunden mit dieser Übung.



# Dehnen III

## Downward Dog

Starte aus einer Liegestützposition. Wandere nun mit deinen Händen in Richtung deiner Füße, so weit es die Mobilität deiner Rückseite zulässt. Versuche die Fersen so gut es geht auf dem Boden abzusetzen. Halte die Endposition 30-40 Sekunden. Wandere danach zurück in den Liegestütz. Absolviere 5-10 Wiederholungen.



## Trapez - Dehnung



setze dich aufrecht hin. Greife mit einer Hand die Sitzfläche von unten und ziehe daran ("nach oben"). Positioniere dich danach noch etwas aufrechter auf dem Stuhl, indem du dein Brustkorb durchstreckst. Dann den Kopf auf der Gegenseite ablegen, sodass ein intensiver Zug im Trapezbereich entsteht. Position ca. 30 Sekunden halten, bis Linderung eintritt.

# Ergonomische und Alltags- Checkliste

Das Thema Ergonomie und Alltagsgestaltung ist sehr komplex und würde eigentlich einen eigenen Ratgeber erfordern.

An dieser Stelle haben wir daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst. Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitten wir um direkte Kontaktaufnahme.



## Fokus Schultergürtel

Einen grossen Augenmerk sollten wir auch auf das Schulterblatt und den Schultergürtel im Allgemeinen werfen. Nur ein mobiler und kräftiger Schultergürtel ermöglicht langfristig eine gesunde Nacken- und Muskelfunktion, eine belastbare Wirbelsäule und einen mobilen Brustkorb. Für eine nachhaltige Verbesserung der Schultergürtelfunktion steht in der Behandlung die gezielte Verbesserung der Schulterblattkontrolle, -beweglichkeit und -stabilität im Vordergrund. Erst wenn das Schulterblatt wieder harmonisch mit dem Brustkorb zusammenarbeitet, können Arm- und Kopfbewegungen effizient, schmerzfrei und dauerhaft belastbar ausgeführt werden. Dieses koordinierte Zusammenspiel heisst:



Scapulo-thoracaler  
Rhythmus



Gerät dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht – etwa durch eingeschränkte Beweglichkeit, muskuläre Dysbalancen oder fehlende Kraft – entstehen kompensatorische Bewegungsmuster, die die Belastung im gesamten Brustraum deutlich erhöhen. Insbesondere Durchtrittsstellen von Nerven und Gefässen erleben noch mehr Enge und Druck.

Die folgenden zwei Übungen sind bewusst ausgewählt, um genau diese Mechanismen zu fördern. Sie bilden jedoch lediglich die Grundlage. Die Entwicklung eines wirklich stabilen scapulothorakalen Rhythmus erfordert regelmässiges Üben, ein hohes Mass an Koordination sowie eine präzise Anleitung und Rückmeldung im Training.

# Kräftigung - für "Bulletproove"

## Schultern

### Schulter- blatt Liegestütze



Die Schulterblatt-Liegestütze ist eine gezielte Übung zur Aktivierung und Kontrolle des Schultergürtels, insbesondere der schulterblattführenden Muskulatur. Im Fokus steht nicht das Beugen der Arme, sondern die bewusste Bewegung der Schulterblätter auf dem Brustkorb.

Stütze dich am (Schreib)Tisch in Form einer Liegestützposition. Die Arme bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Lasse den Brustkorb langsam zwischen den Schultern absinken (die Schulterblätter nähern sich an). Drücke dich dann aktiv aus dem Schultergürtel heraus (die Schulterblätter gleiten auseinander nach vorne). Die Arme sind dabei jederzeit gestreckt. Alternativ auch möglich in der Liegestütz- oder Vierfüßlerposition. Absolviere 10-15 Wiederholungen.

### Alternativen:

#### **Vierfüßler**



#### **Liegestütz**



# Kräftigung II - für "Bulletproove"

## Schultern

### Schulter- blatt Rudern

Das Schulterblatt-Rudern ist eine gezielte Übung zur Kräftigung und Kontrolle der schulterblattstabilisierenden Muskulatur. Im Vordergrund steht nicht das Ziehen mit den Armen, sondern die aktive Bewegung der Schulterblätter auf dem Brustkorb. Positioniere dich wie im Bild mit einem Knie auf einem Stuhl abgestützt. Ein (moderates) Gewicht in der freien Hand. Ziehe zunächst die Schulterblätter bewusst nach hinten-unten, ohne Hochziehen der Schultern. Lasse den Arm jederzeit gestreckt. Darauf folgt ein Nachgeben des Schulterblattes so weit es geht nach vorne-unten. Absolvieren 10-15 Wiederholungen.



### Schulter Streckung

Führe die Übung im Sitzen oder stehend durch. Nutze ein (moderates) Gewicht und strecke den Arm Richtung Decke. Versuche dich komplett - aus dem Schultergürtel - nach oben zu strecken und dann mit gestrecktem Arm deinen Schultergürtel, also das Schulterblatt, wieder so weit es geht nach unten zu führen. Absolvieren 10-15 Wiederholungen.



# Rollen

Einer kyphotischen (nach vorne gebeugten) Brustwirbelsäule kann man auf verschiedene Weise entgegenwirken. Eine sehr einfache und gleichzeitig effektive Methode ist die thorakale Öffnung mit der Blackroll.

Dabei wird die Brustwirbelsäule in Extension mobilisiert. Gleichzeitig öffnet sich der vordere Schulterbereich (insbesondere Brustmuskulatur und vordere Kapselstrukturen).

Dadurch verbessert sich deine Haltung, die Belastung im Nackenbereich reduziert sich und deine Beschwerden bei einer Cervicobrachialgie können gelindert werden.

## BWS Öffnung



In dieser Übung wird die Faszienrolle nicht zum klassischen Ausrollen verwendet, sondern als Unterstützung für eine gezielte Mobilisation der Brustwirbelsäule. Setze dich auf den Boden und positioniere die Rolle quer hinter dir. Lege dich kontrolliert zurück, sodass sich die Rolle etwa auf Höhe der mittleren Brustwirbelsäule befindet. Verschränke die Arme vor der Brust oder stütze den Kopf sanft ab. Beuge nun den Oberkörper langsam über die Rolle nach hinten und unten, soweit es angenehm möglich ist, und kehre anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Führe mindestens zehn Wiederholungen aus. Dann kannst du die Rolle ein Stück weiter nach oben versetzen und den Bewegungsablauf dort wiederholen. So arbeitest du dich segmentweise durch die Brustwirbelsäule. Achte darauf, die Bewegung bewusst aus der Brustwirbelsäule einzuleiten und nicht primär aus dem Nacken. Der Kopf bleibt möglichst neutral und wird nicht aktiv nach hinten überstreckt. Die Übung eignet sich auch besonders gut zur Mobilisation vor einem Training.

# Pendeln & Drücken

## Pendeln



Wähle ein leichtes Gewicht und nimm eine stabile Schrittstellung ein. Stütze dich mit der freien Hand auf einem Tisch oder einer Bank ab, sodass der Übungsarm locker nach unten hängen kann.

Beginne anschließend, den Arm mit kleinen, sanften Pendelbewegungen vor und zurück schwingen zu lassen. Achte darauf, den Schultergürtel möglichst entspannt zu halten und die Bewegung überwiegend passiv geschehen zu lassen – der Arm schwingt locker aus dem Körper heraus. Führe die Übung eine Minute lang durch, idealerweise mehrmals täglich.

## Massage- ball

Diese Übung dient der gezielten Lockerung des Infrapinatus, einem absoluten Schlüsselmuskel bei Nacken- & Schulterbeschwerden. Nutze einen Massageball und stelle dich seitlich oder mit dem Rücken zur Wand. Platziere den Ball zwischen Wand und der hinteren Schulterfläche – etwa mittig auf dem Schulterblatt unterhalb der Schulterblattgräte. Lehne dich mit dosiertem Druck gegen den Ball und rolle langsam und kontrolliert kleine Bereiche des hinteren Schulterblatts ab. Suche gezielt nach druckempfindlichen Punkten. Verweile auf spürbaren Spannungszonen für 20–40 Sekunden und atme ruhig weiter. Der Druck sollte deutlich spürbar, aber gut tolerierbar sein. Dadurch wird die erhöhte Muskelspannung reduziert und lokal die Durchblutung verbessert. Dauer: 1–2 Minuten pro Seite, je nach Bedarf auch täglich.

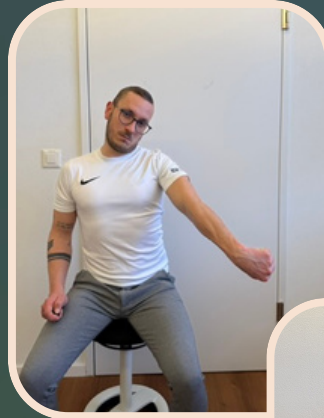


## Ulnaris-Gleiten

Neurodynamik-Übungen verbessern die Gleitfähigkeit der Nerven, reduzieren mechanische Spannung und können dadurch Schmerz und Ausstrahlung verringern. Führe folgende Übungen ausschliesslich dann durch, wenn keine akute Entzündung, frische Operation oder unklare neurologischer Symptomatik vorliegt.

Ausgangsposition: Halte deinen Arm seitlich, leicht nach hinten.

1. Ellenbogen strecken.
  2. Arm nach innen drehen (Daumen zeigt nach hinten).
  3. Handgelenk beugen (Finger Richtung Boden).
  4. Schulter leicht nach unten ziehen.
  5. Kopf zur gleichen Seite neigen ODER Handgelenk nach oben ziehen → Spannung reduzieren.
  6. Kopf zur Gegenseite ODER Handgelenk weiter abklappern → Spannung erhöhen
  7. Kombiniere die Bewegung: Kopf zur gleichen Seite UND Handgelenk abklappen → Kopf zur Gegenseite UND Handgelenk nach oben ziehen
- 👉 10–15 Wiederholungen
  - 👉 Langsam und kontrolliert durchführen.



## Radialis-Gleiten



Stelle oder setze dich aufrecht hin.

1. Arm seitlich anheben (ca. 90° Abduktion).
  2. Der Kopf ist dabei zur Gegenseite geneigt.
  3. Beuge nun den Ellenbogen und führe die Hand Richtung Gesicht („Brille“-Position).
  4. Handgelenk leicht nach hinten strecken.
  5. Bewege den Kopf gleichzeitig in die Richtung der Hand.
- 👉 10–15 ruhige Wiederholungen
  - 👉 Es darf ziehen oder leicht kribbeln, aber nicht stark schmerzen.

## Medianus-Gleiten

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Hebe deinen betroffenen Arm im 45-90° Winkel seitlich an. Die Handfläche schaut dabei zur Decke. Klappe dann das Handgelenk und deine Finger weiter ab, Richtung Boden und neige deinen Kopf gleichzeitig zur betroffenen Seite. Darauf folgt die Gegenbewegung: Handgelenk und Finger bewegen sich Richtung Decke und der Kopf neigt sich auf die Gegenseite. Führe diese spezielle Nervengleittechnik 10-20 Mal täglich durch. Sanftes ziehen und Kribbeln sind erlaubt, aber vermeide starke Schmerzen beim Durchführen.



### Alternative:

Stelle dich seitlich an eine Wand und strecke den betroffenen Arm etwa im 90-Grad-Winkel zur Seite aus. Lege die Handfläche an die Wand, die Finger zeigen nach hinten, der Ellenbogen bleibt gestreckt. Drehe deinen Oberkörper langsam von der Wand weg, bis du ein leichtes Ziehen oder Kribbeln im Arm spürst.

Bewege nun den Kopf zur Gegenseite (Ohr Richtung Schulter), wodurch der Zug zunimmt. Bring den Kopf anschliessend wieder zurück, sodass die Spannung nachlässt. Der Arm bleibt dabei ruhig in Position.

Wiederhole die Bewegung 10-20 Mal. Ein sanftes Ziehen ist erlaubt, starke oder stechende Schmerzen solltest du vermeiden.

Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.  
Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.