



Ratgeber cervikale Discushernie



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.

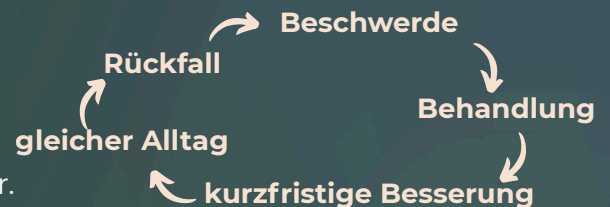
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

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.



Zervikale Discushernie

**Wenn der Schmerz vom Nacken in den Arm zieht
Dabei habe ich doch nur am Laptop gearbeitet!**

📌 Anatomische Grundlagen der Halswirbelsäule

Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich die Bandscheiben. Sie wirken als elastische Puffer und verteilen Druck- und Scherkräfte, die im Alltag auf die Wirbelsäule wirken.

Eine Bandscheibe besteht aus zwei Hauptbestandteilen:

Faserring (Anulus fibrosus)

Eine stabile äussere Struktur aus ringförmig angeordnetem Faserknorpel, die die Bandscheibe stabilisiert.

Gallertkern (Nucleus pulposus)

Ein weicher, wasserreicher Kern im Inneren der Bandscheibe, der Druckkräfte gleichmässig verteilt.

Seitlich zwischen den Wirbeln treten die Nervenwurzeln aus dem Rückenmark aus. Diese Nerven ziehen in Schulter, Arm und Hand und steuern dort Sensibilität und Muskelkraft.

Kommt es zu einer Vorwölbung oder einem Vorfall der Bandscheibe, kann diese auf eine Nervenwurzel drücken. Besonders häufig betroffen sind die Segmente:

- C5/C6
- C6/C7

Diese Bereiche sind mechanisch stark belastet und daher anfälliger für Verschleiss.

🎯 Wie entsteht eine (cervikale) Discushernie?

Ein Bandscheibenvorfall entsteht in den meisten Fällen nicht plötzlich, sondern entwickelt sich über längere Zeit durch degenerative Veränderungen.

Zu den wichtigsten Ursachen zählen:

Degenerative Veränderungen

Mit zunehmendem Alter verlieren Bandscheiben Wasser und Elastizität. Dadurch wird der Faserring anfälliger für kleine Einrisse.

Langjährige Fehlhaltungen

Eine häufige Ursache ist die sogenannte Forward-Head-Position, bei der der Kopf dauerhaft nach vorne geschoben ist – beispielsweise bei Bildschirmarbeit oder Smartphone-Nutzung. Dadurch steigt die Belastung auf die Halswirbelsäule deutlich.

Bewegungsmangel

Bandscheiben werden über Bewegung und Druckwechsel mit Nährstoffen versorgt. Zu wenig Bewegung kann diesen Prozess beeinträchtigen.

Plötzliche Belastung oder Trauma

Ein Sturz, eine abrupte Bewegung oder das Heben schwerer Lasten kann eine bereits vorgeschädigte Bandscheibe zusätzlich belasten.

Muskuläre Dysbalancen

Schwache tiefe Nackenmuskulatur und verspannte oberflächliche Muskeln können die biomechanische Belastung auf die Bandscheiben erhöhen.

⚠️ Häufige Symptome

Die Symptome hängen stark davon ab, welche Nervenwurzel betroffen ist und wie stark diese gereizt wird.

Häufige Beschwerden sind:

Nackenschmerzen

Oft einseitig lokalisiert und verstärkt bei bestimmten Kopfbewegungen.

Ausstrahlende Schmerzen in Schulter und Arm. Der Schmerz folgt häufig dem Verlauf einer bestimmten Nervenwurzel.

Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Diese treten häufig in der Hand oder in einzelnen Fingern auf.

Kraftverlust

Betroffene berichten beispielsweise über Schwierigkeiten beim Greifen, Heben oder Halten von Gegenständen.

Bewegungseinschränkung der Halswirbelsäule

Typisch ist ausserdem, dass sich Beschwerden bei Husten, Niesen oder Pressen verstärken können, da dabei kurzfristig der Druck im Spinalkanal ansteigt.

📖 Häufige Ursachen und Risikofaktoren

Eine Discushernie entsteht meist nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch eine Kombination aus Belastung und Degeneration.

Typische Faktoren sind:

Bandscheibenverschleiss

Mit zunehmendem Alter verliert der Gallertkern Wasser und Elastizität.

Langandauerndes Sitzen

Vor allem in gebeugter Haltung steigt der Druck auf die Bandscheiben.

Schwere körperliche Belastung

Häufiges Heben oder Drehen unter Last kann alle Bandscheiben der Wirbelsäule zusätzlich belasten.

Muskuläre Schwäche

Eine schlecht trainierte Muskulatur reduziert die Stabilität der Wirbelsäule.

Bewegungsmangel

Bandscheiben werden über Bewegung ernährt. Zu wenig Bewegung verschlechtert diese Versorgung.

👊 Bewegung statt Schonung

Früher wurde bei Discushernien häufig längere Bettruhe empfohlen. Heute weiss man, dass zu viel Schonung die Beschwerden oft verlängert und die Belastbarkeit der Wirbelsäule sogar weiter reduziert.

In den meisten Fällen ist dosierte Bewegung der bessere Weg. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten, die umliegende Muskulatur zu aktivieren und die Belastbarkeit der Strukturen schrittweise wieder aufzubauen.

Hilfreiche Massnahmen können beispielsweise sein:

- Mobilisations- und Dehnübungen für die gesamte Wirbelsäule
- Kräftigung der Rumpf- und Nackenmuskulatur
- Nervengleitübungen
- ergonomische Anpassungen im Alltag und am Arbeitsplatz

Entscheidend ist dabei eine kontrollierte und progressive Belastungssteigerung, damit sich die gereizten Strukturen erholen können.

🧠 Wichtig zu wissen

Viele Bandscheibenvorfälle bilden sich mit der Zeit teilweise zurück.

Der Körper kann austretendes Bandscheibenmaterial abbauen und Entzündungsreaktionen reduzieren.

Deshalb wird in den meisten Fällen zunächst eine konservative Therapie durchgeführt.

Typische Ursachen im Arbeits- und Alltagskontext

Neben strukturellen Veränderungen spielen auch Belastungsmuster im Alltag und Beruf eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Discushernie. Häufig entsteht die Situation nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch wiederholte Belastungen und ungünstige Bewegungsmuster.

Typische Auslöser im Alltag sind zum Beispiel:

Langes Sitzen

Vor allem Büroarbeit führt häufig zu einer dauerhaften Beugstellung der Lendenwirbelsäule. Dadurch steigt der Druck auf die Bandscheiben.

Plötzliches Heben oder Drehen

Schmerzen treten oft nach scheinbar harmlosen Bewegungen auf, etwa beim Schuhe binden oder beim Heben einer schweren Tasche.

Ungünstige Ergonomie

Häufiges Heben, Tragen oder Arbeiten in gebückter oder suboptimaler Haltung belastet die Lendenwirbelsäule besonders stark.

Einseitige Belastungen

Monotone Bewegungsabläufe, asymmetrische Haltungen oder das dauerhafte Tragen von Taschen auf einer Seite können einzelne Strukturen überlasten.

Bewegungsmangel

Eine schwache Rumpfmuskulatur reduziert die Stabilität der Wirbelsäule und erhöht die Belastung auf Bandscheiben und Bänder.

Oft entsteht eine Lumboischialgie daher nicht durch einen einzelnen Moment, sondern durch eine längere Phase aus Überlastung, Bewegungsmangel und ungünstigen Belastungen.

Ernährung anpassen:

optimierte
Nährstoffversorgung
achte auf gesunde, vollwertige
und natürliche Nährstoffe
gegebenenfalls
Nahrungsergänzung (MSM,
Omega 3...)

Bewegungsqualität verbessern:

Rückenschule,
Haltungstraining,
Ergonomische
Optimierung etc
reduzieren allesamt
Belastungsspitzen im
Rücken

regelmässig Bewegen:

Häufige Positionswechsel
Mehr Alltagsbewegung
integrieren
Spaziergänge statt
durchgehendem Sitzen

➔ Ziel: kontinuierliche Mobilisation
der Wirbelsäule



So kannst du vorbeugen

Eine Discushernie entsteht selten
„plötzlich“.

Sie ist meist das Ergebnis langfristiger
Belastungsmuster.

gezielte Kräftigung:

- stabiler Rumpf = stabile Mitte
- stabilisiere deine Wirbelsäule durch "Core-Training"
- ergänze das Training bestenfalls mit einem regelmässigem Ganzkörperworkout

Gewichtsregulation:

Jedes Kilogramm weniger
reduziert die Belastung - egal
bei welchem Gelenk oder
welchem Gewebe

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Bandscheibenschäden richtet sich nach Ursache und Intensität der Beschwerden. In den meisten Fällen erfolgt zunächst eine konservative Therapie. Wichtige Bestandteile der Behandlung können sein:

Physiotherapie

Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die stabilisierende Muskulatur.

Bewegung und aktives Training

Regelmässige Bewegung unterstützt die Durchblutung der Bandscheiben und erhöht die Stabilität der Wirbelsäule.

Nervengleitübungen

Spezielle Übungen können die Beweglichkeit der Nerven verbessern und Reizungen reduzieren.

Manuelle Therapie

Mobilisationstechniken können Bewegungseinschränkungen lösen und den Druck auf gereizte Strukturen verringern.

Medikamentöse Therapie

Bei stärkeren Beschwerden können entzündungshemmende oder schmerzlindernde Medikamente vorübergehend eingesetzt werden. Nur selten – etwa bei ausgeprägten neurologischen Ausfällen oder starker Nervenkompression – kann eine operative Behandlung notwendig sein.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine zervicale Discushernie ist eine häufige Ursache für Rückenschmerzen und ausstrahlende Beschwerden in die Arme. Trotz oft intensiver Symptome ist die Prognose in vielen Fällen gut.

Mit der richtigen Kombination aus:

- Bewegung
- gezieltem Training
- physiotherapeutischer Behandlung

lassen sich Beschwerden meist deutlich reduzieren und die Belastbarkeit der Wirbelsäule langfristig verbessern.

Die folgenden Strategien und Übungen können zur Symptumlinderung und Funktionsverbesserung beitragen. Entscheidend bleibt jedoch eine nachhaltige Anpassung von Verhalten, Alltag und Belastungssteuerung.

Wann sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen?

In den meisten Fällen bessern sich die Beschwerden innerhalb einiger Wochen deutlich. Es gibt jedoch bestimmte Warnzeichen, bei denen eine rasche medizinische Abklärung notwendig ist.

Dazu gehören:

- zunehmende Muskelschwäche
- ausgeprägte Taubheitsgefühle
- sehr starke oder plötzlich zunehmende Schmerzen

Diese Symptome können auf eine stärkere Nervenkompression hinweisen und sollten zeitnah medizinisch abgeklärt werden.



Die gezeigten Übungen sind nicht für jeden Betroffenen gleich geeignet. Passe Auswahl und Intensität der Übungen immer deinem individuellen Zustand und deiner aktuellen Belastbarkeit an. Die beschriebenen Anleitungen sind bewusst allgemein gehalten und können eine persönliche medizinische oder therapeutische Abklärung nicht ersetzen.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn folgende Symptome auftreten:

- zunehmende Muskelschwäche im Arm
- ausgeprägte Taubheitsgefühle
- sehr starke oder plötzlich zunehmende Schmerzen

Bei solchen Beschwerden solltest du umgehend **ärztliche Hilfe** in Anspruch nehmen und keine eigenständigen Trainingsversuche durchführen.



Diagnostik

Die Diagnose einer zervikalen Diskushernie basiert auf mehreren Bausteinen.

Klinische Untersuchung

Hier werden Beweglichkeit der Wirbelsäule, Muskelkraft, Sensibilität und Reflexe überprüft.

Neurologische Tests

Bestimmte Provokationstests können Hinweise auf eine gereizte Nervenwurzel geben.

Bildgebung

Ein Magnetresonanztomogramm (MRI) kann Bandscheibenvorfälle sichtbar machen und zeigen, ob eine Nervenwurzel oder das Rückenmark eingeengt wird.

Wichtig ist dabei zu wissen:

Auch bei beschwerdefreien Menschen finden sich im MRI häufig Bandscheibenveränderungen, die keine Symptome verursachen.

Ulnaris-Gleiten

Neurodynamik-Übungen verbessern die Gleitfähigkeit der Nerven, reduzieren mechanische Spannung und können dadurch Schmerz und Ausstrahlung in den Arm verringern. Taste dich langsam an die folgenden Übungen heran:

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.

Dehnen - zur Verbesserung der (muskulären) Beweglichkeit

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Für einen gesunden und funktionierende Körper braucht es eine mobile und kräftige Muskulatur! Hier also meine Top 3 Dehnungsübungen zur schnellen Beweglichkeitsverbesserung und Symptomlinderung, da in jedem Fall die Muskulatur mitreagiert. Die Übung müssen sicherlich individuell angepasst werden - je nach Schweregrad der Beschwerden.

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.

Dehnen II

Prayers Stretch am Bürostuhl



Ein Absoluter Gamechanger! Hier mobilisieren wir nicht nur die Schultern, sondern insbesondere auch die gesamte Brustwirbelsäule, was wiederum die Belastung auf die Halswirbelsäule reduziert. 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 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.

Ergonomische und Alltags- Checkliste

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

An dieser Stelle sind daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst.

Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitte ich um direkte Kontaktaufnahme.



Kräftigung der tiefliegenden Nackenmuskulatur

Bei einer cervikalen Bandscheibenproblematik geht es in erster Linie nicht um Kräftigung, sondern wie bisher beschrieben um Lockerungen und Mobilisierungen. Beim Krafttraining muss generell darauf geachtet werden, die erhöhte Muskelspannung nicht noch weiter zu steigern. Nachfolgend dennoch die 2 wichtigsten Übungen bei einem cervikalen Bandscheibenproblem.

Chin Tucks



Setze dich aufrecht hin oder stelle dich an eine Wand. Ziehe dein Kinn sanft nach hinten, als würdest du ein Doppelkinn machen, ohne den Kopf nach unten zu neigen. Halte die Position für einige Sekunden und entspanne wieder. Diese Übung aktiviert die tiefen Nackenmuskeln und verbessert die Haltung.

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.

Rollen

Den Bandscheibenvorfall kann man nicht einfach "wegrollen" oder "wegdrücken". ABER durch regelmässiges Üben kann man gezielt an der Haltung und Wirbelsäulenausrichtung arbeiten.

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 oder Bandscheibenproblemen 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.



Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.

Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.