

Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 4

Thema: Halswirbelsäule und Kopf

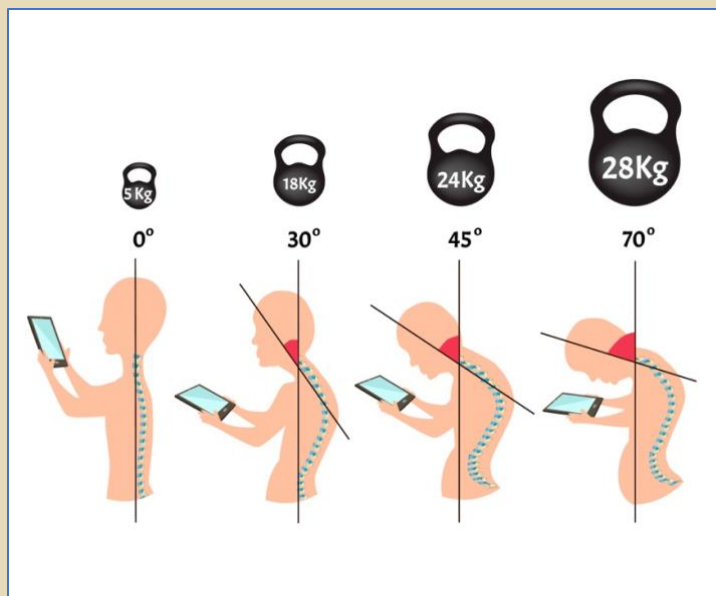
Die Halswirbelsäule lässt sich aufteilen in die untere (H3-H8) und die obere (H1-H2) Halswirbelsäule. Während nach der *Gelenk für Gelenk-Theorie* der untere Teil mehr für Stabilität gemacht ist, ist der obere Teil mehr für Mobilität oder Beweglichkeit gemacht.

Häufig kommt es jedoch zu Problemen insbesondere in den Bereichen H4, H5 oder H6, welche aufgrund einseitiger Haltungen oder Bewegungen besonderen Belastungen ausgesetzt sind und übermäßig beweglich gemacht werden. Schauen wir uns dementsprechend die „bösen Nachbarn“ an, also die obere Halswirbelsäule und die Brustwirbelsäule, finden wir hier in den meisten Fällen die mitverursachende, mangelnde Beweglichkeit.

Ursachen in unseren Haltungen im Alltag können insbesondere der Geierhals sein. Je weiter nach vorne der Kopf geht, desto mehr Last wirkt auf die Halswirbelsäule ein und desto schwerer wird der Kopf aufgrund des verlängerten Hebelarms.

Während dies häufig eine unbewusste Haltung ist, ist den meisten Menschen doch klar, dass wenn sie die ganze Zeit auf das Handy herunterschauen, sich der Kopf in einer nicht optimalen Position befindet.

Auch hier wirken vermehrt Kräfte bis zu **dem 3- oder 4-fachen des eigentlichen Gewichts** des Kopfes auf die Halswirbelsäule.



Wichtig ist zu wissen, dass nicht jeder Mensch mit Geierhals unbedingt auch Probleme und Schmerzen im Nacken hat, jedoch müssen wir der Halswirbelsäule diese Zusatzlast nicht unnötigerweise aussetzen, denn dadurch werden die Chancen zur Problementstehung zumindest erhöht!

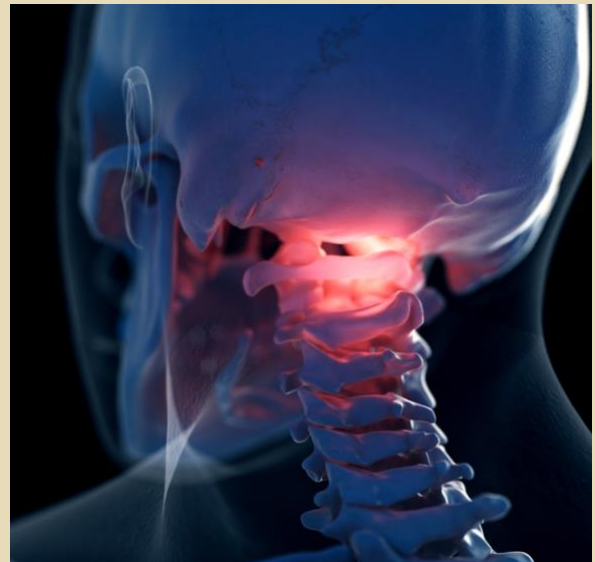
Der Atlas ist der oberste Halswirbel und bildet das **Bindeglied** zwischen zentraler Steuerung des Kopfes und dem gesamten Skelettsystem und den inneren Organen.

Der Atlas ist sehr empfindlich für Verletzungen, Fehlbelastungen und Funktionsstörungen.

Eine Fehlstellung oder Fehlbewegung des Atlas kann unter anderem für:

- > Kopf- und Nackenschmerzen,
- > Schwindel,
- > Bewegungsstörungen,
- > Beckenschiefstand
- > oder Tinnitus
mitverantwortlich sein.

Daher wird dieser Wirbel von Osteopathen, Chiropraktikern oder Physiotherapeuten besonders häufig untersucht und behandelt.



Kopfretraktionsübungen helfen den Kopf wieder besser zu positionieren und aktivieren die dafür notwendigen Muskeln auf eine sanfte Art und Weise. Aus der Position heraus, mit lang gestrecktem Hals, aufgerichteter Brustwirbelsäule und nach außen geschobenen Schultern lässt sich der Kopf am besten rotieren, ohne dabei Kompensationsbewegungen durchzuführen.