

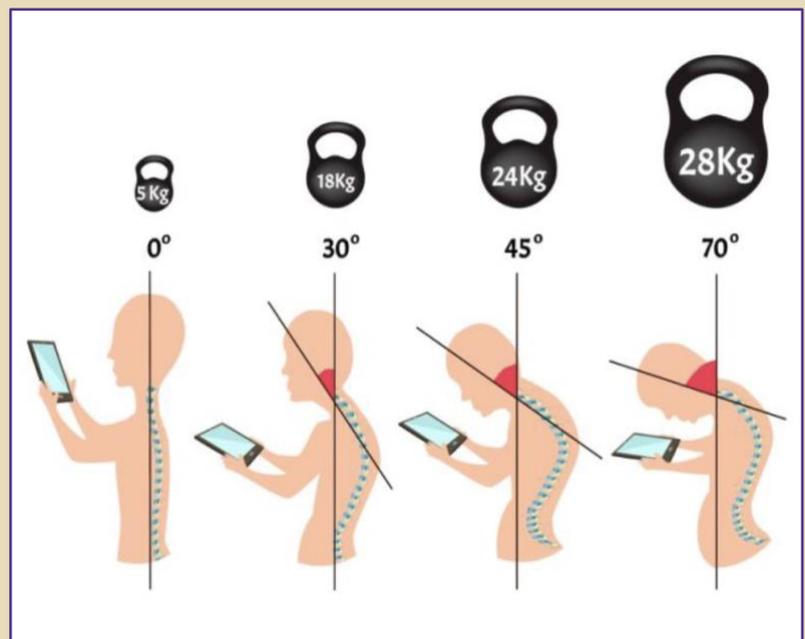
Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 6

Thema: Halswirbelsäule und Kopf

Ob der alt-bekannte **Geierhals** oder die moderne Erscheinung des „**Text-Neck**“, niemand findet es wirklich ästhetisch, wenn der Kopf nicht wie vorgesehen über dem Rest des Körpers positioniert ist, **und gesund ist das auch nicht!**

Je weiter nämlich der Kopf nach vorne geht, desto **mehr Last wirkt auf die Halswirbelsäule** ein und desto schwerer wird der Kopf aufgrund des **verlängerten Hebelarms**. Während das nach vorne Schieben des Kopfes 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.



Wenn auch ein Geierhals oder Text-Neck nicht unbedingt bedeutet, dass man auch Probleme und **Schmerzen** in der Halswirbelsäule **haben muss**, erhöhen sich dadurch jedoch die Chancen, dass es irgendwann zu Schmerzen oder zumindest **Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich** kommen kann.

Die Halswirbelsäule lässt sich aufteilen in die **untere (H3-H8)** und die **obere (H1-H2)** Halswirbelsäule. Während der untere Teil mehr für **Stabilität** gemacht ist, ist der obere Teil mehr für **Beweglichkeit** gemacht. Häufig kommt es jedoch zu Problemen insbesondere in den Bereichen H4, H5 oder H6, welche aufgrund einseitiger Haltungen oder Bewegungen (insbesondere bei Geierhals und Text-Neck) erhöhten Belastungen ausgesetzt sind und **übermäßig beweglich** gemacht werden.

Abhilfe schaffen können Übungen, die einem Geierhals oder Text-Neck entgegenwirken, wie z.B. **Kopfretraktionsübungen**, bei denen die **tiefen Nackenmuskeln** trainiert und der Kopf wieder **besser positioniert** wird.



Auch das gezielte **Aufrichten der Brustwirbelsäule und Kräftigen der Muskeln im oberen Rücken** helfen, die Halswirbelsäule zu stabilisieren. Das Bewegen des Kopfes aus einer optimierten Position heraus mit lang gestrecktem Hals, aufgerichteter Brustwirbelsäule und nach außen geschobenen Schultern hilft dabei, die **Bewegungs- und Haltungsmuster dauerhaft umzuprogrammieren**.