



## „KoNaSchu“ (übersetzt: **K**opf-, **N**acken-, **S**chulderschmerzen)

Haben Sie auch schon diese Werbung im Fernsehen gesehen? Offenbar sind Schmerzmittel das Einzige, was hilft!  
Und wem? Na, der Pharmaindustrie!

Nacken- und Schulderschmerzen sind aber in den meisten Fällen auf Verspannungen zurückzuführen, und dagegen hilft vor allem Bewegung. Nur in den seltensten Fällen sind Medikamente notwendig, und diese Fälle gehören in die Hand des Arztes.

Gerade gegen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gibt es viele einfache Übungen, die man sogar am Arbeitsplatz durchführen kann, zum Beispiel:

**S**chultern heben und fallen lassen, **S**chultern rückwärts und vorwärts kreisen, **S**chultern nach unten und weit nach hinten ziehen, dann ganz nach vorne ziehen. Es kann sogar helfen, die **S**chultern ganz nach oben zu ziehen und dort so lange zu halten, bis sie zu schmerzen beginnen. Wenn man sie dann langsam und ganz weit nach unten sinken lässt, ist sofort eine Lockerung zu spüren.

Wenn die **N**ackenschmerzen danach noch andauern, neigen Sie den Kopf nach rechts, zur Mitte, nach links. Drehen Sie den Kopf langsam von einer Seite zur anderen. Schieben Sie das Kinn nach vorn und nach hinten, nach unten zur Brust und schräg nach oben. Legen Sie den Kopf auf die linke Schulter und ziehen Sie den rechten Arm weit nach unten, dann natürlich auch umgekehrt. Vermeiden sollten Sie allerdings, den Kopf weit in den **N**acken zu legen oder den Kopf zu kreisen – der oberste Halswirbel ist kein Kugelgelenk!

Und wenn Sie jetzt immer noch **K**opfschmerzen haben, sollten Sie bei nächster Gelegenheit wirklich Ihren Arzt darauf hinweisen. Das ist auf jeden Fall sicherer, als einfach eine Schmerztablette zu schlucken.

Ihr Seniorenbeirat der VG Maxdorf wünscht eine freundliche Woche, bleiben Sie gesund!