

Bewegung schützt vor Verspannung. Dies gilt auch für Ihre Augenmuskulatur. Starren Sie daher nicht stundenlang auf Ihren Bildschirm, sondern wenden Sie Ihren Blick regelmäßig vom Monitor ab, so dass Ihre Augen unterschiedlich fokussieren müssen.

Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen ...

(Indisches Sprichwort)

BAUCH, BEINE, PO



Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach hinten und führen das Knie Richtung Boden. Atmen Sie währenddessen ein.



Ziehen Sie das Knie im Anschluss langsam bis in die Waagerechte und atmen dabei aus.

10 x pro Seite

Diese Übung kann durch eine weiche Unterlage noch intensiviert werden.

Verändern Sie 3-4 x pro Stunde ganz bewusst Ihre Sitzposition.

Setzen Sie sich zwischendurch an die vordere Stuhlkante. Rollen Sie dann Ihre Sitzbeine vor und zurück, so dass abwechselnd ein Hohlkreuz bzw. ein Rundrücken entsteht.

Auch ein solcher Belastungswechsel hilft Muskelverspannungen zu reduzieren. Darüber hinaus verbessert er die Versorgung der Bandscheiben und die Durchblutung der Beine.

Schmerz kann zu einem beherrschenden Lebensgefühl werden. Deshalb ist es mein Ziel, Sie nachhaltig von Ihren Schmerzen zu befreien.

Je nach Befund kombiniere ich dazu folgende Therapien

- Chiropraktik
- Osteopathie
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Rotierende Gewebe-Stimulation
- Akupunktur
- Ausleitungsverfahren
- Stoffwechseleoptimierung.

Das Ergebnis: Ein individuell auf Sie zugeschnittenes, ganzheitliches Behandlungskonzept. Damit Sie sich schnell wieder gesund fühlen - und wissen wie Sie es auch bleiben.

Kontakt

Praxis für Naturheilkundliche Schmerztherapie

Jörg Viehweg | Heilpraktiker
Walder Straße 284
40724 Hilden

Fon: 02103 / 2 95 90 87
Mail: kontakt@praxis-viehweg.de
Web: www.praxis-viehweg.de



Diese Broschüre dient ausschließlich der Patienteninformation
Texte und Photos: Physiotherapie „John Ludescher, A-Röthis



JÖRG VIEHWEG

HEILPRAKTIKER

WIRBELSÄULENPFLEGE IM BÜRO

Langes Sitzen bedeutet einseitige körperliche Belastung, die zu vorzeitigem Ermüden, Muskelverspannungen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führt. Ein ergonomischer Bürostuhl und folgende Übungen entlasten Ihren Rücken.



JÖRG VIEHWEG
HEILPRAKTIKER

Durch ständiges Sitzen erschlafft die Rumpfmuskulatur, so dass sie ihre natürliche Stützfunktion für die Wirbelsäule nicht mehr wahrnehmen kann.

MOBILISIERUNG DER NACKENMUSKULATUR



Lassen Sie den Kopf locker Richtung Brust hängen und pendeln den Kopf langsam hin und her.

Zuerst kleine Bewegungen, dann allmählich größer werden, bis das Kinn zu den Schultern zeigt.

10-20 x pendeln



Drehen Sie den Kopf zur Seite bis das Kinn über der Schulter steht. Nicken Sie zustimmend und langsam im vollen Bewegungsausmaß.

10 x pro Seite



Um die vordere Nackenmuskulatur zu dehnen, legen Sie den Kopf vorsichtig in den Nacken und verweilen dort für ca. 15 Sekunden.

2-3 x wiederholen

MOBILISIERUNG DER BRUSTWIRBELSÄULE



Legen Sie eine Hand in den Nacken und führen den Ellbogen während des Ausatmens zum gegenseitigen Knie auf dem die andere Hand liegt.



Während der Einatmungsphase den Ellbogen nach hinten führen und nachschauen.

5 x pro Seite



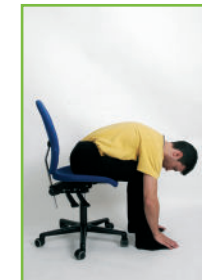
Strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorne. Überkreuzen Sie die Arme und drehen die Daumen nach unten Richtung Boden und stecken die Finger ineinander. Nun drehen Sie einen Arm nach unten bis ein Dehngefühl in der gegenseitigen Flanke zu spüren ist. Atmen Sie jeweils in der Endposition 3 mal tief ein und aus.



Fassen Sie ein Handgelenk und ziehen dieses genau über den Kopf seitlich hinweg, bis auch hier ein Dehngefühl in der Flanke zu spüren ist. Atmen Sie jeweils in der Endposition 3 mal tief ein und aus.

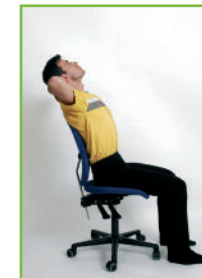
2 x pro Seite

MOBILISIERUNG DER RÜCKEN-/ BRUSTMUSKULATUR



Legen Sie Ihre Hände auf die Knie, und atmen Sie tief durch die Nase ein. Gleiten Sie, während Sie ausatmen, an den Schienbeinen entlang bis zum Boden und lassen dabei den Kopf hängen. Die Einatmungsphase führt in die Ausgangsposition zurück.

5-10 x wiederholen



Verschränken Sie Ihre Hände im Nacken und drücken während der Einatmung die Ellbogen auseinander und den Kopf nach hinten. Während der Ausatmung die Ellbogen vor dem Kopf zusammen führen und das Kinn zur Brust.

5-10 x wiederholen



Mit dieser Übung dehnen Sie die häufig verkürzte Muskulatur der Körpervorderseite. Stemmen Sie beide Hände von hinten an Ihre Hüften. Drücken Sie knieend oder stehend das Becken so weit nach vorne wie möglich und legen den Kopf dabei nach hinten in den Nacken.

2 x 15-30 Sekunden halten