



# FIT UND XUND #39

## KOPFSCHMERZEN

Die internationale Kopfschmerzklassifikation listet 250 verschiedene Arten von Kopfschmerzen auf. Eine davon ist der Spannungskopfschmerz. In der europäischen Region der WHO haben über 80% der Erwachsenen (18–65 Jahre) in den vorausgegangenen zwölf Monaten spannungsbedingte Kopfschmerzen erlebt. Spannungskopfschmerzen sind leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen, die im gesamten Kopf auftreten können. Die genaue Ursache ist nicht bekannt. Wahrscheinlich spielen, wie der Name schon sagt, verspannten Nackenmuskeln eine wichtige Rolle. Auch verspannte Kaumuskeln, sowie Stress oder Infekte können als Auslöser in Frage kommen.

Eine Übung, die Ihnen helfen kann die Verspannungen wahrzunehmen, nennt sich «Shrugs» oder auf Deutsch «Schultern anheben». Bei Spannungskopfschmerzen gehen wir davon aus, dass die Nacken- und Schultermuskulatur eine erhöhte unphysiologische Spannung hat; vielleicht verursacht durch Stress (die sprichwörtliche Last auf den Schultern tragen). Mit den Shrugs werden Sie diese unphysiologische Spannung in eine physiologische Spannung umwandeln und danach die Entspannung deutlich spüren.

## AUSGANGSSTELLUNG

» In beide Hände nehmen sie je ein deutliches Gewicht (hier z. B. 5 kg). Die Arme hängen locker neben dem Körper. Der untere Rücken ist gerade und die Schultern sind leicht nach hinten positioniert. Sie spüren vielleicht eine leichte Dehnspannung in der Schulter-Nackenkulatur.



## ÜBUNG

» Die Schultern jetzt langsam anheben. Die Ellbogen bleiben gestreckt. Der Kopf bleibt aufrecht, wird also nicht nach vorne gestreckt. Am Ende der Bewegung spüren Sie die deutliche, gesunde Spannung in der Schulter-Nackenkulatur. Jetzt die Gewichte langsam wieder senken und spüren, wie sich die Last von den Schultern löst.



» Diese Übungen wiederholen Sie 15x und das in 2–3 Serien.