

AGR RÜCKENTIPP

Oktober

Kopfschmerzen durch Verspannungen



Den ganzen Tag im Büro sitzen, abends mit dem Auto im Feierabendverkehr stehen, noch schnell zum Supermarkt und die schweren Einkäufe in die Wohnung tragen und schließlich erschöpft auf einer durchgelegenen Matratze einschlafen - so sieht der Alltag vieler Europäer aus. Zu wenig Bewegung und zu starres Sitzen führen dabei oft zu Verspannungen. Besonders unsere Nackenmuskulatur ist im Alltag stark beansprucht. Das Ergebnis dieser Überlastung sind oft Spannungskopfschmerzen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. erklärt, wie diese entstehen und was wirklich dagegen hilft.

Spannungskopfschmerzen äußern sich vor allem durch einen drückenden, ziehenden Schmerz. Ursachen dafür können neben wenig Bewegung, schwerem Heben und langem Sitzen auch kalte Zugluft, Stress oder Zähne knirschen sein. Kopfschmerzen beeinträchtigen uns im Alltag enorm und mindern die Lebensqualität.

Drei nützliche Tipps, um die Verspannungen im Nacken zu lösen und die Kopfschmerzen verschwinden zu lassen:

1. Wärme lockert die verspannte Muskulatur,

wirkt beruhigend und lindert die Schmerzen. Wärmeauflagen bringen schnelle Abhilfe. Auch eine professionelle Massage mit Wärmeanwendung kann zu einer kurzfristigen Linderung führen.

2. Leichte Übungen anwenden.

Um Verspannungen im Nacken zu lösen, Arme anwinkeln und Fingerspitzen leicht auf die Schultern legen. Oberarme in die Waagerechte heben – Ellenbogen zeigen nach außen. Mit der Ausatmung die Ellenbogen vor der Brust zusammenziehen, bis sie sich berühren. Mit der Einatmung zurück in die Ausgangsposition führen. Weitere Übungen unter www.agr-ev.de/uebungen

3. Spannungskopfschmerzen vorbeugen.

Ausreichend Bewegung, z.B. regelmäßige Spaziergänge, rückenstärkende Sportarten wie Yoga und Pilates oder auch ein rückenfreundliches Umfeld lassen Verspannungen gar nicht erst entstehen. Zahlreiche Produktempfehlungen für einen ergonomischen Alltag auf www.ruecken-produkte.de.