

KOPFSCHMERZKARTE

Muskelverspannungen lösen und Kopfschmerzen verringern oder vermeiden

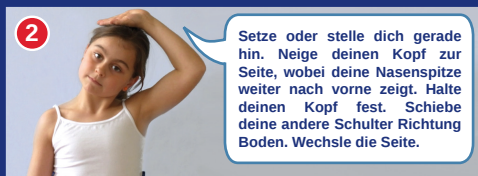
HALTUNG

STEHEN



DEHNÜBUNGEN

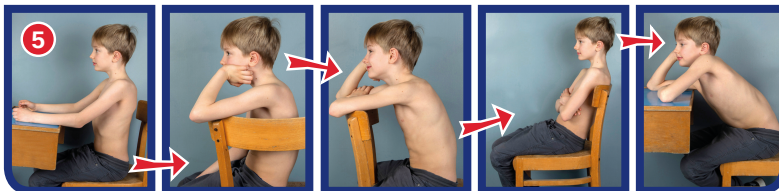
bis 10 zählen (dabei nicht am Kopf ziehen)



KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

DYNAMISCHES SITZEN

Damit verhinderst du, dass die Muskulatur einseitig belastet wird und sich verspannt.



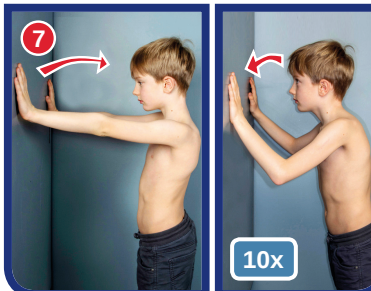
FREISCHWIMMER

Bewegung wie beim Schwimmen – diese Übung kannst du im Stehen oder im Sitzen machen.



LIEGESTÜTZ STEHEND

Shoulderbreites Abstützen an der Wand, Vor- und Zurück-Bewegung mit geradem Körper.



DER ZEIGER

Setz dich auf einen Hocker und stelle die Füße fest auf den Boden. Dein Oberkörper ist wie bei einem Uhrzeiger ganz gerade. Du kannst auch einen Stab an deinen Rücken halten, so dass er am Po, Hinterkopf und zwischen den Schulterblättern anliegt. Dann beginnst du – wie ein Uhrzeiger – dich nach vorne und nach hinten zu bewegen. Versuche dabei gerade zu bleiben – wie der Zeiger. Schaffst du es, zehn Mal hin und her zu ticken?



SCHAUKEL Schwinge deine Arme vor und zurück. Dabei ist immer eine Hand vor deinem Körper und die andere Hand hinter dir. Den Oberkörper drehst du bei der Armbewegung mit und schaust dem hinteren Arm nach.



HOLZHACKER Falte deine Hände und streck deine Arme ganz hoch nach oben. Dann schwinge deine Arme in großem Bogen gestreckt nach unten durch die Beine.



SCHULTERHEBER Ziehe deine Schultern fest nach oben (10 Sek.), lasse sie dann einfach locker fallen. Genieße die Entspannung (30 Sek.). Du kannst die Entspannung durch eine lange Ausatmung verstärken.



TRIGGERAREAL-MASSAGE Übe gleichmäßigen Druck auf die Schulter- oder Nackenmuskeln aus: Muskeln zwischen Finger und Handballen nehmen!



ispz hauner LMU LVKM

• www.ispz-hauner.de •
• www.moma-migraine.de •