

Thema: Kopfschmerzen

Fakten:

- Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzsyndromen in Deutschland.
- Frauen häufiger betroffen als Männer (RKI 2020)
- es sind 250 Arten von Kopfschmerzen bekannt
- Können durch HWS - oder Kieferbeschwerden getriggert sein

Übungsroutinen:

- Übungen stündlich durchführen
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- langsam und kontrolliert durchführen
- ASTE: Ausgangsstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.

Always moving forward

Mobilisation



“Kurzes Nicken”

- ASTE: Sitz oder Rückenlage
- ESTE: Kinn wird eingezogen, der Kopf wird von der Wirbelsäule weg nach oben geschoben (Doppelkinn)

“Muskulatur”

- ASTE: Sitz
- ESTE: Die Schläfen - und Kiefermuskulatur massieren
- Tipp: leicht auf die Zähne beißen, wird es unter den Fingern fest seid ihr richtig!

“Atemübung” - Entspannung bei stressbedingtem Kopfschmerz

- ASTE: Sitz oder Rückenlage
- ESTE: Atme tief ein, halte es 3-4 Sekunden, atme langsam wieder aus

Kräftigung / Aktivierung

“Kopfpressen”

- ASTE: Sitz oder Stand
- ESTE: an verschiedenen Stellen am Kopf Druck aufbauen, ohne das Bewegung stattfindet

“Schulterstütz”

- ASTE: Stütz an einer Wand, Arme horizontal
- ESTE: Die Arme bleiben gestreckt, die Schulterblätter ziehen sich Richtung Wirbelsäule zusammen und schieben sich danach voneinander weg

“Schulterheben”

- ASTE: Stand, in beiden Händen leichte Gewichte (z.B. Wasserflaschen, kleine Hanteln)
- ESTE: Arme bleiben hängen, der Schultergrütel wird so hoch wie möglich gehoben, danach langsam absinken lassen

bewegt.
Always moving forward