

Autsch! Wieder einmal spüre ich, dass ich einen langen Arbeitstag am Computer hinter mir habe. Da ist es wieder, dieses Ziehen und Spannen im Nacken, das sich über den Hinterkopf bis zur Schädeldecke hochzieht! Vermutlich habe ich nicht richtig gesessen, mich zu wenig bewegt und viel zu lange auf den Bildschirm gestarrt. Seit Monaten geht das schon so – und die Arbeit im Homeoffice hat es nicht besser gemacht. Aber Moment mal – neulich hat mich doch eine Kollegin auf diesen Onlinekurs hingewiesen. Ich krame den Flyer hervor, den sie mir beim letzten Treffen in die Hand gedrückt hat.

Entspannt in acht Wochen

„Erster zertifizierter Onlinekurs zur Vorbeugung von Nacken- und Kopfschmerzen“, steht da. „Für alle, die viel sitzen und zu Schulter-Nacken-Beschwerden oder Kopfschmerzen tendieren.“ In acht Modulen soll man die Ursachen von Nackenschmerzen und deren Auswirkungen auf andere Körperbereiche kennenlernen, Work-outs mit Bewegungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernen, Handouts und Quizfragen sollen das Gelernte dann verfestigen. Zeitaufwand: etwa eine Stunde pro Woche. Meine Krankenkasse erstattet die Kosten in vollem Umfang. Na, dann nichts wie los!

Woche 1

Nur wenige Minuten später begrüßt mich Kursleiterin Kim freundlich im ersten Video. Thema der Woche: Nackenaufbau und Bewegung. Sogleich gibt es den ersten Aha-Effekt: Anhand einer einfachen Fingerübung zeigt die Physiotherapeutin, wie durch die Überlastung



Achtfach

Prävention Menschen mit Nacken- und Rückenschmerzen profitieren von zertifizierten Onlinekursen mit Infos und Übungen. Unsere Redakteurin hat ein Angebot getestet

Text: Barbara Kandler-Schmitt



**Fataler Zusammenhang:
Ein verspannter Nacken
kann Kopfschmerzen
begünstigen**

Prävention online

- Nacken- und Kopfschmerz vorbeugen:
yesdays.de
- Rückenschule Onlinekurs:
fitbase.de
- Onlinekurs Stressmanagement:
7mind.de
- Online-Bewegungscoach:
motivaktiv.de

Erkundigen Sie sich vor Kursstart über die Erstattung von Kosten bei Ihrer Krankenkasse. Viele Krankenkassen haben auch eigene Kursangebote.

Foto: Dmitry Ageev/EyeEm/Getty Images

entspannt

von Knochen und Bändern ein mechanischer Schmerz entstehen kann. Im darauf folgenden Work-out-Video zeigt Kims Kollegin Hanna Übungen, welche die Wirbelsäule mobilisieren und die Rückenmuskulatur kräftigen – begleitet von anschaulichen Anleitungen und motivierender Musik. Nach einer halben Stunde spüre ich plötzlich Muskeln, von

deren Existenz ich keine Ahnung hatte. Es folgen Wissensfragen und das Handout mit Zusammenfassung und den Hausaufgaben für nächste Woche.

Woche 2

Nachdem ich brav meine Übungen gemacht und das Handout durchgearbeitet habe, bin ich gespannt, was Modul 2 zu

bieten hat. Nach einer Woche wird die nächste Kurseinheit freigeschaltet. Diesmal geht es um Körperhaltung und Ergonomie. Im Video erklärt Kim anschaulich, wie stark ein gebeugter oder vorgestreckter Kopf die Nacken- und Schultermuskeln belasten kann. Ich fühle mich ertappt: Wie oft hocke ich wie eine Schildkröte mit vorgerecktem Kopf vor dem Rechner? Es folgen Tipps für einen ergonomisch angepassten Arbeitsplatz. Hmm, mein Monitor steht eigentlich viel zu weit oben – doch mit wenigen Handgriffen lässt sich das Problem beheben. Es folgen Übungen, die den Schultergürtel dehnen, die Brustwirbelsäule mobilisieren und die tiefen Nackenmuskeln kräftigen. Von denen hatte ich bislang noch nie gehört...

Woche 3

Das Zusammenspiel zwischen Hals- und Brustwirbelsäule steht im Fokus von Modul 3. Ich erfahre, dass die beiden eine funktionelle Einheit bilden, die je nach Körperhaltung mal besser, mal →



„Dank der abwechslungsreichen Infos und Übungen bin ich tatsächlich drangeblieben.“

Redakteurin und Apothekerin
Barbara Kandler-Schmitt

schlechter funktioniert. Eigentlich logisch – aber die folgenden Übungen machen mir dieses Zusammenspiel erst so richtig bewusst. Im Handout gibt es zudem Tipps, wie man sich selbst „smarte“, also messbare und realistische Ziele setzt.

Woche 4

Noch spannender wird es in Modul 4: Kim erklärt, warum eine schlechte Hal-

tung Kopfschmerzen begünstigen kann – also genau mein Thema! Die Übungen zielen wieder darauf ab, Haltung und Beweglichkeit zu verbessern und die tiefen Nackenmuskeln zu kräftigen. Tipp der Woche: ausreichend trinken. Stimmt, das vergesse ich immer wieder! Von nun an steht jeden Tag eine Karaffe mit Wasser auf meinem Schreibtisch.

Woche 5

Spannend bleibt es beim Thema Nackenschmerzen und Stress. Im Wissensvideo erklärt Kim, was man tun kann, um stressbedingte körperliche Anspannung zu verhindern. Im Workout warten bürotaugliche Übungen, die man gut zwischendurch am Schreibtisch machen kann. Und das Handout bietet Tipps zum positiven Umgang mit Stress –

denn körperliche und seelische Anspannung hängen zusammen.

Woche 6

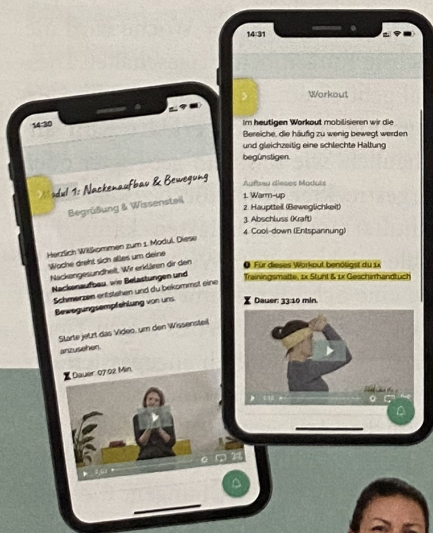
Anatomisch wird es wieder in Modul 6, bei dem sich alles um das Thema Nacken und Schultern dreht. Die Übungen trainieren gezielt Trapezmuskel und Schulterblattheber, die bei Nacken- und Schulterschmerzen eine zentrale Rolle spielen. Und im Handout warten Strategien, die uns helfen, unsere persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Denn Dranbleiben scheint sich wirklich zu lohnen: Die Übungen fallen mir von Woche zu Woche leichter.

Woche 7

Auch Kim freut sich im nächsten Begrüßungsvideo, dass ich so lange drangeblieben bin. Diesmal geht es um den Zusammenhang zwischen Halswirbelsäule, Unterkiefer und Tinnitus. Hab ich richtig gehört? Ja, denn das Innenohr ist funktionell und anatomisch eng mit Nacken und Kiefer verbunden, sodass eine verspannte Nackenmuskulatur offenbar bei normalem Hörvermögen lästige Ohrgeräusche begünstigen kann. Auch in diesem Fall heißen die Zauberworte Haltung und Beweglichkeit und werden im Workout ausgiebig trainiert.

Woche 8

Fast geschafft! Das letzte Modul beschäftigt sich mit Nerven und Triggerpunkten und liefert noch einige Aha-Erlebnisse. Ach ja, was machen eigentlich meine Kopfschmerzen? Ich muss nachdenken, wann ich die zuletzt hatte. Tatsächlich sitze ich jetzt viel bewusster am Rechner, achte mehr auf meine Haltung und mache häufiger kurze Bewegungspausen. Und bin stolz, dass ich dank der abwechslungsreichen Infos und Übungen tatsächlich durchgehalten habe. Zum Abschluss erhalte ich ein Teilnahmezertifikat für meine Krankenkasse. Und auf die Videos und Übungen habe ich weiterhin Zugriff – falls es am Rechner mal wieder zu „spannend“ wird... □



Motivierend:
Die Physiotherapeutinnen
Hanna (links) und Kim führen
durch den Kurs

