Übungstipps für Halswirbelsäule und Nacken

Wahrnehmen · Bewegen · Entlasten

Nackenbeschwerden treten häufig nach langem Sitzen, konzentrierter Arbeit oder einseitigen Belastungen auf. Oft lässt sich keine einzelne Ursache bestimmen. Vielmehr können Bewegungsverhalten, Muskelspannung, Belastung, Erholung und weitere Faktoren zusammenspielen.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, Ihren Nacken bewusster wahrzunehmen, ihn sanft zu bewegen und Bewegung wieder selbstverständlicher in den Alltag einzubauen.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit unkomplizierten, unspezifischen Nackenbeschwerden oder einem muskulären Spannungsgefühl. Die Übungen dienen als allgemeine Anregung zur aktiven Selbsthilfe und sind nicht auf die Behandlung einer bestimmten diagnostizierten Erkrankung ausgerichtet.

Warum beziehen wir den Brustkorb mit ein?

Kopf, Halswirbelsäule, Schultergürtel und Brustkorb arbeiten bei vielen Alltagsbewegungen zusammen. Deshalb betrachten wir den Nacken nicht isoliert: Wir beginnen mit einer ruhigen Bewegung der Halswirbelsäule und beziehen anschließend Kopfhaltung, Schultern und Brustkorb mit ein.

WAHRNEHMEN → BEWEGEN → IN DEN ALLTAG ÜBERTRAGEN

1 Den Kopf kontrolliert drehen

Ziel	Die Drehbewegung der Halswirbelsäule wahrnehmen und sanft fördern.

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Lassen Sie die Schultern locker und richten Sie den Blick geradeaus.

Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts. Gehen Sie nur so weit, wie sich die Bewegung angenehm und kontrolliert anfühlt. Kehren Sie anschließend zur Mitte zurück und drehen Sie den Kopf langsam nach links.

Beobachten Sie, ob sich eine Seite anders anfühlt als die andere. Versuchen Sie nicht, beide Seiten mit Kraft auf die gleiche Bewegungsweite zu bringen. Atmen Sie während der Bewegung ruhig weiter. Wenn es sich angenehm anfühlt, können Sie beim Drehen ein- und bei der Rückkehr zur Mitte ausatmen.

Dosierung	5-8 langsame Wiederholungen zu jeder Seite.
Gut zu wissen	Die Beweglichkeit kann von Seite zu Seite unterschiedlich sein. Entscheidend ist nicht, wie weit Sie den Kopf drehen, sondern dass die Bewegung ruhig und kontrolliert ausgeführt wird.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Den Kopf sanft nach hinten führen

Ziel	Eine aufrechtere Kopfposition wahrnehmen und die Bewegung im Übergang zwischen Kopf und Hals kontrollieren.

Setzen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie geradeaus.

Bewegen Sie den Kopf langsam und nur ein kleines Stück nach hinten - so, als wollten Sie ein leichtes Doppelkinn machen. Der Blick bleibt dabei geradeaus. Neigen Sie den Kopf nicht nach unten und ziehen Sie das Kinn nicht kräftig zur Brust.

Halten Sie die Position kurz. Lösen Sie die Bewegung anschließend wieder vollständig. Die Bewegung darf ungewohnt sein, sollte aber nicht schmerzhaft oder erzwungen wirken.

Dosierung	5-8 Wiederholungen, jeweils etwa 3 Sekunden halten.

Gut zu wissen	Bei längerem Sitzen oder konzentrierter Bildschirmarbeit bewegt sich der Kopf häufig nach vorn. Es gibt jedoch nicht die eine ‚richtige' Haltung, die dauerhaft eingehalten werden muss. Hilfreicher ist es meist, die Position regelmäßig zu verändern und zwischendurch Bewegung zuzulassen.

3 Schultern und Brustkorb mitbewegen

Ziel	Den Schultergürtel und den Brustkorb in die Bewegung einbeziehen und längere, gleichförmige Positionen unterbrechen.

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen.

Lassen Sie zunächst den Blick und das Kinn etwas nach unten sinken, ohne den Kopf mit Kraft zur Brust zu ziehen. Atmen Sie zwei- bis dreimal ruhig ein und aus. Richten Sie sich anschließend wieder locker auf.

Führen Sie beide Schultern langsam nach hinten und leicht nach unten. Lassen Sie den Brustkorb dabei etwas weiter werden, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

Atmen Sie dabei ruhig ein. Beim Ausatmen lösen Sie die Position wieder und lassen die Schultern locker nach vorn kommen. Führen Sie die Bewegung fließend aus; die Schulterblätter sollen nicht kräftig zusammengezogen werden.

Dosierung	6-10 ruhige Wiederholungen, gerne zwischendurch im Alltag.

Gut zu wissen	Nackenbeschwerden hängen nicht automatisch mit einer ‚falschen' Haltung zusammen. Häufig ist es hilfreicher, zwischen verschiedenen Positionen zu wechseln, regelmäßig Pausen einzulegen und insgesamt in Bewegung zu bleiben.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Wie leicht lässt sich der Kopf jetzt drehen?
- Fühlen sich beide Seiten unterschiedlich an?
- Hat sich die Position Ihrer Schultern verändert?
- Wie fühlt sich der Übergang zwischen Nacken und Brustkorb an?

Leitgedanke: Bewegung wahrnehmen, dosieren und regelmäßig variieren.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Führen Sie alle Bewegungen langsam und nur in einem angenehmen Bereich aus. Beenden Sie die Übungen und lassen Sie Beschwerden fachlich abklären bei neu auftretender oder zunehmender Kraftminderung, ausgeprägten Taubheitsgefühlen, starken ausstrahlenden Schmerzen, erheblichem Schwindel, Gangunsicherheit, Beschwerden nach einem Unfall oder anderen ungewöhnlichen Reaktionen. Auch anhaltende oder zunehmend einschränkende Beschwerden sollten untersucht werden.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.