Bandscheibenvorfall HWS

5 Übungen für den Nacken

Kostenloses Übungs-PDF

Harald Erb
Heilpraktiker & Osteopathie
Berlin Prenzlauer Berg
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin
harald-erb.de

Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Für Nackenbeschwerden ohne Warnzeichen gedacht, auch bei einem Bandscheibenvorfall.** Langsam und ohne Schmerz üben. Löst eine Übung Kribbeln oder Schmerzen in Arm oder Hand aus oder verstärkt sie: sofort stoppen.
- **Umgehend ärztlich abklären lassen,** wenn die Schwäche oder Taubheit in Arm oder Hand zunimmt, die Hände ungeschickt werden, die Beine steif oder schwach werden, der Gang unsicher wird oder Probleme mit Blase oder Darm auftreten. Dann bitte keine Übungen.
- **Schwindel, Sehstörungen oder Sprechprobleme bei Kopfbewegungen:** die Übung sofort beenden und ärztlich abklären lassen. Das ist sehr selten, sollte dann aber nicht abgewartet werden.
- **Zeitnah ärztlich abklären lassen,** wenn die Beschwerden nach einem Sturz oder Unfall begonnen haben, Fieber dazukommt, eine Osteoporose oder eine Krebserkrankung bekannt ist oder die Schmerzen vor allem nachts in Ruhe auftreten und sich durch Bewegen nicht bessern.
- **In der Schwangerschaft** besprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.
- **Allgemeine Hinweise.** Die Übungen sind allgemeine Empfehlungen. Sie beruhen auf bekannten funktionellen Übungen, die fachlich und wissenschaftlich begründet sind, und dienen der Veranschaulichung. Sie ersetzen kein individuelles Training, keine Behandlung und keinen Arztbesuch. Viele Übungen wirken auch auf benachbarte Bereiche wie oberen Rücken und Schultern.

Was Sie in diesem Übungs-PDF finden

- Gruppe 1 – Erste Tage, nur wenn es Linderung bringt: Kinn zurückziehen (Chin Tuck)
- Gruppe 2 – Wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben: Kopf nach hinten neigen · Arme in U-Form · Streckung über die Stuhllehne · Sanfter Zug mit dem Gymnastikband
- Warum die Brustwirbelsäule oft mitspielt
- Tipps für den Alltag
- Trainingsplan und Abhakliste für drei Wochen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Der Nacken hängt selten allein

Viele Beschwerden an der Halswirbelsäule hängen mit anderen Bereichen zusammen: häufig mit der Brustwirbelsäule und der Haltung, zum Beispiel wenn die Schultern nach vorn gezogen sind und ein Rundrücken entsteht. Das kann wiederum mit Atmung, Bauch und Lendenwirbelsäule zusammenhängen. Deshalb strecken die Übungen 3 und 4 zusätzlich die Brustwirbelsäule. Passend dazu: Übungen gegen den Rundrücken auf harald-erb.de/uebungen-gegen-rundruecken.

Ihr Maß finden: Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und achten Sie darauf, wie Nacken und Arm reagieren, auch am nächsten Tag. Was guttut, behalten Sie bei. **Kribbelt es oder tut etwas weh, bitte sofort stoppen.**

Was im Alltag häufig hilft

- **Kopf nicht lange nach vorn schieben:** am Bildschirm und am Handy zwischendurch das Kinn sanft zurücknehmen (Übung 1).
- **Kissen:** weder zu hoch noch zu niedrig. In Rückenlage fällt der Kopf nicht nach vorn, in Seitenlage bilden Kopf und Wirbelsäule eine Linie. Bauchlage und ein zu hohes Kissen können die Beschwerden verstärken.
- **Autofahren:** Kopfstütze etwa auf Augenhöhe, Pausen alle 30–45 Minuten, lange Fahrten in der akuten Phase lieber meiden.
- **Wärme oder Kälte:** In den ersten Tagen empfinden manche Kälte als angenehm, danach oft Wärme. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft.
- **Eher meiden:** ruckartige Kopfbewegungen, Drehen unter Last und den Kopf in den Nacken werfen.

Langsam und aufmerksam üben: Je langsamer und bewusster Sie eine Übung ausführen, desto besser können Sie die Bewegung steuern. Regelmäßig ist in der Regel wichtiger als viel.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

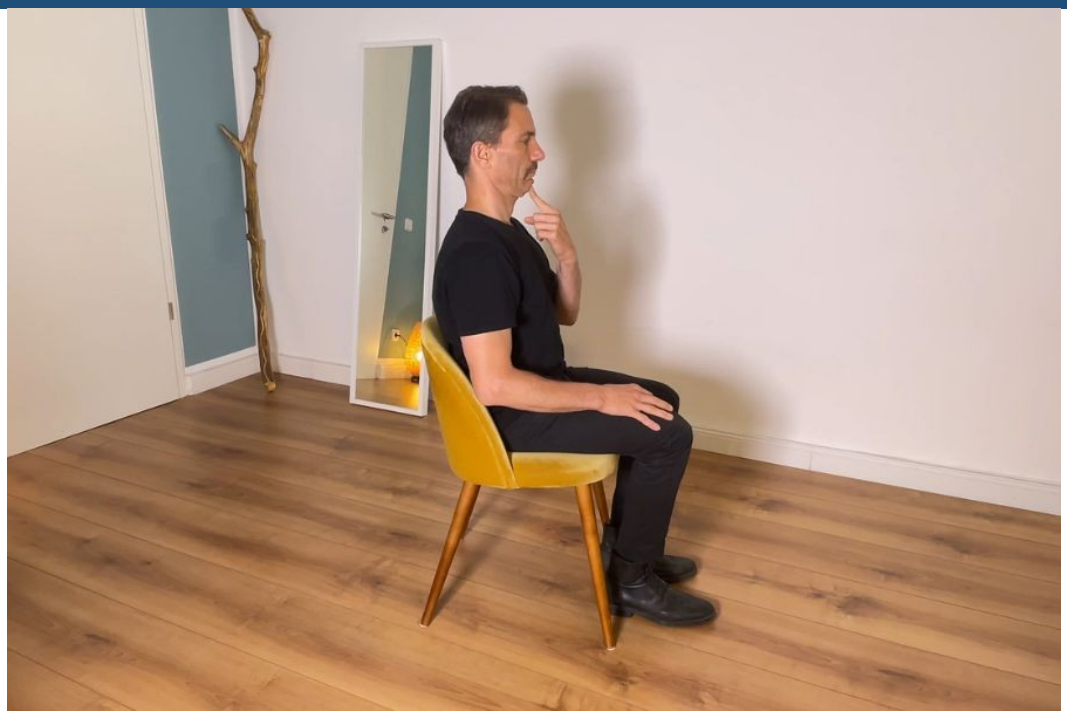
Gruppe 1 – Erste Tage: nur, wenn es Linderung bringt

Hinweis: Der Chin Tuck kann sich schon in den ersten Tagen eignen, aber nur unter Vorbehalt: Machen Sie ihn nur, wenn er spürbar Linderung bringt. Löst er Kribbeln oder Schmerzen im Arm aus oder verstärkt sie: sofort aufhören.

ÜBUNG 1

Kinn zurückziehen (Chin Tuck)

Sitzen oder Stehen · Grundübung



So geht's

1. Aufrecht sitzen, Blick geradeaus, Schultern locker. Zur Kontrolle kann ein Finger am Kinn liegen.
2. Das Kinn langsam waagerecht nach hinten schieben, sodass ein kleines Doppelkinn entsteht.
3. Der Kopf bleibt waagerecht, kein Nicken, kein Kippen. Ein leichtes Ziehen am Hinterkopf ist normal.
4. Etwa 5–8 Sekunden halten, dann langsam wieder nach vorn gleiten lassen.

Häufigster Fehler: Der Kopf nickt nach vorn, statt waagerecht zurückzugleiten. Die Bewegung geht nur nach hinten.

Wie oft: 8–12 Wiederholungen · bis zu 3× täglich · gut nach langem Sitzen · auch im Stehen oder Liegen möglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Gruppe 2 – Wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben

Hinweis: Diese Übungen sind für die Zeit, wenn die starken Schmerzen abgeklungen sind. Bei Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen im Arm lassen Sie vor allem das Neigen nach hinten (Übung 2) vorerst weg. Wird es im Arm stärker: aufhören.

ÜBUNG 2

Chin Tuck mit Kopf nach hinten neigen

Sitzen · nur sehr vorsichtig und klein



Das Foto zeigt die Grundidee. In der Regel reicht ein deutlich kleineres Neigen nach hinten.

So geht's

1. Aufrecht sitzen und den Chin Tuck einnehmen: Kinn waagerecht nach hinten.
2. Das Kinn eingezogen lassen und den Kopf sehr langsam nur ein kleines Stück nach hinten neigen, nur so weit, wie es ohne Schmerz geht. Nicht zur Seite drehen.
3. Kurz halten, etwa 2–3 Sekunden.
4. Langsam zurück in die Ausgangsposition.

Häufigster Fehler: den Kopf nach hinten neigen, ohne vorher das Kinn einzuziehen. Halten Sie das Kinn die ganze Zeit eingezogen.

Wichtig: Diese Übung bitte sehr, sehr vorsichtig ausprobieren, mit wenig Bewegung. Zieht es dabei in den Arm oder kribbelt es, die Übung weglassen.

Wie oft: 8–10 Wiederholungen · 2× täglich · nur schmerzfrei

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 3

Chin Tuck mit Armen in U-Form

Sitzen · die Brustwirbelsäule wird mit gestreckt



So geht’s

1. Aufrecht sitzen. Beide Arme seitlich anheben und die Ellbogen beugen, die Hände zeigen nach oben (U-Form).
2. Den Chin Tuck einnehmen und gleichzeitig die Schulterblätter sanft zusammenziehen, die Arme gehen leicht nach hinten.
3. Etwa 5 Sekunden halten, ruhig atmen.
4. Langsam loslassen.

Häufigster Fehler: Die Schultern ziehen nach oben. Lassen Sie die Schultern bewusst unten.
Leichter: die Arme niedriger halten.

Wie oft: 10 Wiederholungen · 2–3× täglich · gut am Schreibtisch

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 4

Streckung über die Stuhllehne

Sitzen · die Brustwirbelsäule strecken



So geht’s

1. Auf einen Stuhl mit fester Rückenlehne setzen. Die Lehne liegt etwa unterhalb der Schulterblätter. Die Hände hinter dem Kopf verschränken, sie stützen nur.
2. Das Kinn leicht einziehen.
3. Den Oberkörper langsam ein Stück über die Lehne nach hinten sinken lassen. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers, er fällt nicht nach hinten.
4. Etwa 5 Sekunden halten, ruhig atmen, dann langsam aufrichten.

Häufigster Fehler: Die Hände ziehen den Kopf nach hinten. Die Hände stützen nur, sie ziehen nie.

Wie oft: 5–8 Wiederholungen · 2× täglich · langsam steigern

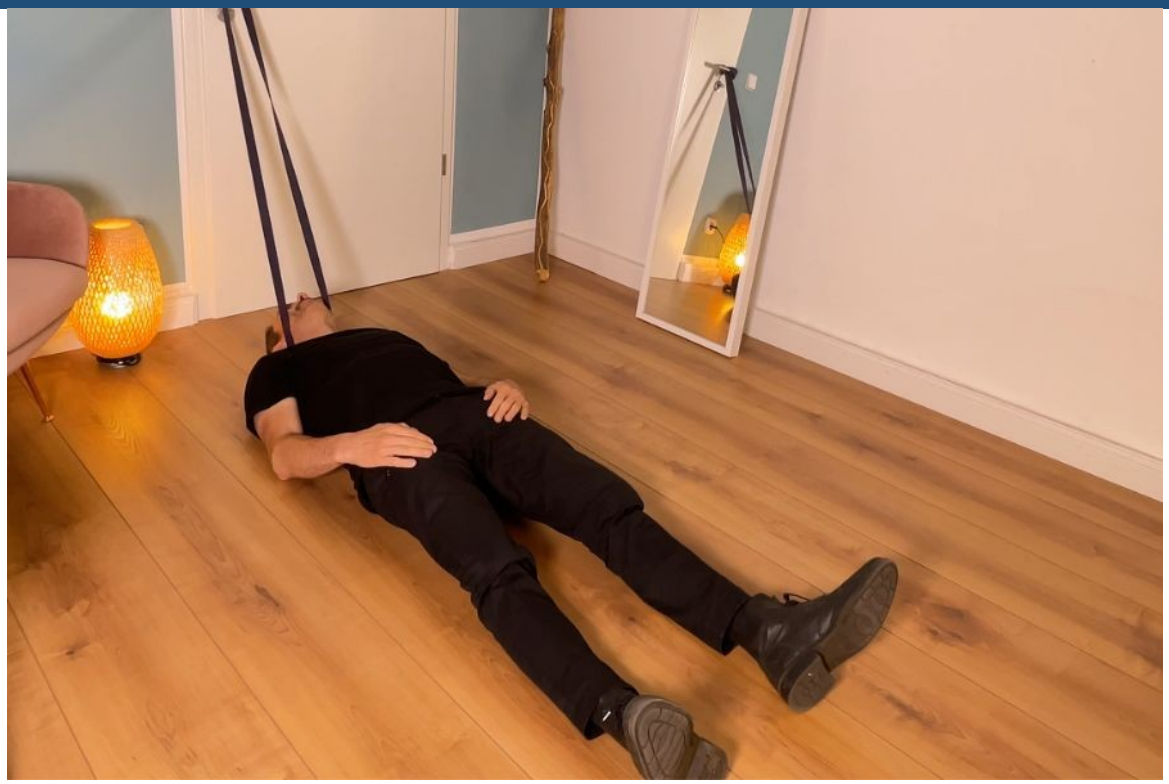
Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 5

Sanfter Zug mit dem Gymnastikband

Rückenlage · der Nacken wird sanft in die Länge gezogen



So geht’s

1. Ein Gymnastikband an einem festen Gegenstand befestigen, zum Beispiel an einer Türklinke.
2. Auf den Rücken legen und das Band um den Hinterkopf legen, nicht um den Hals.
3. Den Kopf so weit zurücknehmen, dass das Band nur sanft zieht. Kein Kraftaufwand. Beginnen Sie mit sehr wenig Zug.
4. Ruhig atmen und den Nacken bewusst entspannen.

Wichtig: Wird Ihnen dabei schwindelig oder übel oder kribbelt es im Arm: sofort aufhören. Tut der Zug nicht gut, lassen Sie die Übung weg.

Wie oft: zu Beginn höchstens 30 Sekunden · 1–2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Trainingsplan und Abhakliste

Phase	Übungen	Wie oft
Erste Tage	1 Chin Tuck, nur wenn er Linderung bringt	mehrmals täglich
Wenn es besser wird	dazu 2 bis 5, je nachdem was guttut	täglich

Der Plan ist ein Anhaltspunkt, kein festes Programm. Haken Sie jeden Tag ab, was Sie geübt haben.

Woche 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Chin Tuck							
2 Kopf nach hinten neigen							
3 Arme in U-Form							
4 Stuhllehne							
5 Gymnastikband							

Woche 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Chin Tuck							
2 Kopf nach hinten neigen							
3 Arme in U-Form							
4 Stuhllehne							
5 Gymnastikband							

Woche 3	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Chin Tuck							
2 Kopf nach hinten neigen							
3 Arme in U-Form							
4 Stuhllehne							
5 Gymnastikband							

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Übungen helfen – aber nicht bei jeder Ursache

Bleiben Kribbeln, Schmerzen oder Taubheit trotz regelmäßiger Übungen, kann die Ursache auch woanders liegen, zum Beispiel im oberen Rücken, an den Rippen oder im Übergang vom Nacken zum Brustkorb. Dann kann eine gezielte Untersuchung und bei Bedarf eine osteopathische Behandlung sinnvoll sein. Wie ich vorgehe, finden Sie auf harald-erb.de/bandscheibenvorfall-behandeln.

Mehr Übungen als Video

Viele Übungen aus diesem Übungs-PDF gibt es als kurze Videos in der Playlist „Rücken-Videos“. Neue Übungen zeige ich regelmäßig. Folgen Sie mir gern, dann verpassen Sie keine:

Rücken-Videos	YouTube	Facebook	Alle Übungen online
Playlist „Rücken & Wirbelsäule“	@OsteopathieBerlinHarald	osteopathie.harald.erb	harald-erb.de/bandscheibenvorfall-uebungen-hws

Praxis Harald Erb, Heilpraktiker & Osteopathie
Metzer Straße 20, 10405 Berlin (Kollwitzkiez) · Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–17 Uhr
Telefon 030 69 815 865 · info@harald-erb.de · harald-erb.de
Seit Wochen Schmerzen? Rufen Sie mich gern an: 030 69 815 865.
Erst unverbindlich sprechen: Vorgespräch 15 Minuten, kostenlos.

Quellen und weiterführende Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): S2k-Leitlinie Zervikale Radikulopathie, AWMF-Register 030-082, Stand 2017.
- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer.
- Maitland GD et al.: Manipulation der Wirbelsäule. Springer 2006.
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung