

INHALT

Vorwort	6	Koordination – was der Nacken leistet	17
GRUNDLAGEN	8	Alles beginnt mit der Haltung	18
Was den Nacken ausmacht	10	Wie Verspannungen entstehen	18
Der Aufbau des Nackens	10	Nicht nur Muskeln müssen stark sein	20
Die Halswirbelsäule	10	Muskeln stärken, Schmerzen lindern	22
Die Nackenmuskulatur	15	Überlastete Nackenmuskeln werden schwächer	22
Was der gesunde Nacken kann	16	Sport ist NICHT das Zauberwort bei Nackenschmerzen	24
Die Beweglichkeit der Halswirbelsäule	16		

Was ist Schmerz?	26	Weitere Ursachen	42
Individuelles Schmerzempfinden	26	Dominik – Bandscheibenvorfall	43
Die Schmerzempfindlichkeit reduzieren	27	Unspezifische Nackenschmerzen	44
Herr X. – Zug abbekommen	29	Muskulär bedingte Schmerzen	44
Woher kommt der Schmerz?	30	Bruxismus	45
Viele unterschiedliche Symptome	30	Nackenschmerzen als Begleiterscheinung	45
Spezifische und unspezifische Schmerzen	32	Steifer Nacken ganz weich?!	46
Routine sorgt für Sicherheit – und für Schmerzen	33	Die Manke-Methode	48
Marlene – Schwindel aufgrund einer Nackenverspannung	35	Drei Säulen der Manke-Methode	48
Spezifische Nackenschmerzen	37	Mit Nackenschmerzen zum Arzt?	50
Es muss nicht so sein, wie es scheint	37	Wann in die Praxis?	50
Die häufigsten sichtbaren Ursachen für Nackenschmerzen	38	Was macht der Arzt?	50
		Karl – Der Nackenschmerz bei Herzinfarkt	53

Von der Sohle bis zum Scheitel

Die Füße – das Fundament unseres Körpers

Core – der muskuläre Körperkern

Wie zu viele Kilos auf den Nacken wirken

Heftige Bewegungen schaden dem Nacken

Ralph – Der Rennfahrernacken

DEN NACKEN GUT BEHANDELN

Wie man sich bettet ...

Entspannen im Schlaf

Die Schlafposition	65
54 Empfehlungen für den Matratzenkauf	68
54 Das richtige Kopfkissen wählen	70
57 Jana – Verrenkter Nacken	69
58 Ergonomie am Arbeitsplatz	71
61 Den Arbeitsplatz ergonomisch einrichten	71
Häufige Fehler beim Sitzen am Schreibtisch	72
63 Richtig sitzen – so geht's	73
Am Schreibtisch stehen	75
64 Tipps für entspanntes Arbeiten im ergonomischen Office	75

Steffi – Der Büronacken	77	MEIN ÜBUNGS-	
		PROGRAMM	100
Wer heilt, hat recht	78		
Nur im Team erfolgreich	78	Übungen gegen Nacken-	
Die Therapie beim Arzt	79	schmerzen	102
Chirotherapie	81	Mein Übungsprogramm	102
Akupunktur	83	Das Programm umsetzen	104
Schmerzmittel	83	Büro-Workout für den Nacken	105
Operationen	86	Auto-Workout für den Nacken	105
Hilfsmittel und Geräte	86	SOS-Soforthilfe	106
Krankengymnastik	91		
Osteopathie	93	Stabilisierungsprogramm	115
Yoga und Pilates	93		
Sport bei Nackenschmerzen	94	Erweitertes Core-Training	134
Entspann dich mal	97	Schlusswort	136
		Danksagung	137
		Sachregister	138
Motiviert bleiben	98	Übungsregister	140
Ziel: schmerzfrei leben	98	Impressum	142