

Verspannt sein
Lückentest

Was ist das Gegenwort?

Wir haben sieben Tricks, die Nacken und Schultern effektivspannen.

Schon beim Aufwachen fühlen sich Nacken und Schultern, als läge ein tonnenschweres Gewicht darauf. Dann genügt schon eine kleine Drehung des Kopfes, und es sticht im Nacken - typische Anzeichen von Nackenverspannungen.

Welche Ursachen sind am häufigsten?

- der natürliche Verschleiß anscheiben
- krummes Sitzen, einekrampfte Körperhaltung

Was kann man dagegen tun?

Krankengymnastik hilft, sich Haltungsfehler bewusst zu machen und dann zu ver.....

Massagen werden ebenfalls als Soforthilfe bei starken Schmerzen vom Arzt ver..... (und dann von den Kassen auch bezahlt).

Schmerz.....ende Spritzen: Infusionen und Tabletten sowie Medikamente gegen Muskelverspannung helfen, den Kreislauf aus Schmerzen, Verspannung und noch schlimmeren Schmerzen zu durchbrechen. Ohne diesen ersten Schritt wäre eine Behandlung oft gar nicht möglich.