

Dr. med. Peter Poeckh

RÜCKEN SCHULTERN NACKEN

Verspannungen lösen,
Beweglichkeit steigern,
schmerzfrei werden

südwest

Inhalt

Mein Weg zur Bewegung	4
Bewegungsarmut – die moderne Volkskrankheit.....	6

Bewegung - (fast) ein Allheilmittel 8

Defizit mit schwerwiegenden Folgen	10
Rückenschmerzen – das Problem einer ganzen Gesellschaft	17
Arthrose – Gelenkverschleiß als Zeichen unserer Zeit.....	19
Einseitige körperliche Belastung	22

Fehlhaltungsmuster und ihre Folgen 24

Eingeschliffene Bewegungsmuster.....	26
Schmerzen – was tun?.....	32

Kommen Sie in Bewegung! 40

Grundsätzliches zu den Übungen.....	42
Kräftigen oder dehnen – was ist besser?	45
Wärme als Behandlungswunderwaffe? Ein Mythos!.....	48

Der Rücken..... 50

Warum schmerzt der Rücken?	51
Ischias – wirklich schuld an allem?	54
ISG – Modediagnose oder Damoklesschwert?.....	56
Die Bandscheibe – seltener ein Problem, als wir glauben	58
Hexenschuss (akute Lumbalgie).....	65
Warum die Aufrichtung im Oberkörper so wichtig ist	66
Testen Sie Ihre Rückenbeweglichkeit.....	70
Praktische Übungen bei Beschwerden im unteren Rücken.....	73

Die Schultern..... 85

Warum schmerzen die Schultern?	86
Impingement, Frozen Shoulder und Kalkschulter	91
Testen Sie Ihre Schulterbeweglichkeit	100
Praktische Übungen bei Beschwerden in den Schultern	103

Der Nacken..... 113

Warum schmerzt der Nacken?	114
Spannungskopfschmerzen – vielfältig und belastend	116
Testen Sie Ihre Nackenbeweglichkeit	118
Praktische Übungen bei Beschwerden im Nacken.....	121

Kurzprogramm für Sofa-Kartoffeln und Bewegungsallergiker 124

Der erste Schritt ist der wichtigste – und schwerste	125
--	-----

»Quickie-Moves« für Büro und Alltag..... 131

Mini-Allroundprogramm für jeden Tag 136

Montag: In Bewegung kommen	137
Dienstag: Rücken und Schultern mobilisieren.....	140
Mittwoch: Core Stability	143
Donnerstag: Oberer Rücken und Schultern.....	146
Freitag: Beine und Hüfte	149
Samstag: Schultern und Nacken dehnen	152

Ausblick	155
Verzeichnis der Übungen	156
Register	158
Impressum	160

Mein Weg zur Bewegung

Ich freue mich sehr, dass Sie sich entschieden haben, dieses Buch zu lesen und sich mit den vorgestellten Übungen zu beschäftigen. Entweder haben Sie Probleme im Bereich Rücken, Schultern, Nacken oder Sie wollen präventiv daran arbeiten, dass es nicht dazu kommen wird. Ich kann Ihnen vorab gleich mitteilen, dass fast alle Menschen schon Beschwerden in einer oder meist mehreren der erwähnten Regionen gehabt haben oder derzeit daran leiden. Wir sprechen hier bei Weitem nicht über Einzelschicksale. Auch ich selbst kann von früheren Schmerzen und Einschränkungen in allen drei Bereichen berichten.

Da ich ein Impingement – mehr dazu ab Seite 91 – in der Schulter, Nackensteife sowie Rückenschmerzen durch viel Arbeit am Computer kenne und mir Überlastungen durch intensiven Sport vertraut sind, kenne ich die Beschwerden, von denen mir meine Patientinnen und Patienten berichten, nur allzu gut, ich kann sie absolut nachvollziehen. So etwas geht an niemandem spurlos vorüber, doch mit den richtigen Übungen kann man sich in den meisten Fällen sehr gut selbst helfen. Und erst wenn man solche Erfahrungen selbst gemacht hat, lernt man Schmerzfreiheit und uneingeschränktes Körperempfinden wahrhaft zu schätzen!

Aus eigener Erfahrung

Nachdem ich meine Kindheit und Jugend sportlich sehr intensiv mit Tennis und Skifahren verbracht habe, beschäftige ich mich nun schon seit über 20 Jahren mit den medizinischen und anatomischen Grundlagen für sinnvolle und gesunde Bewegung. Bereits im Alter von 21 Jahren kam ich mit Yoga in Kontakt, parallel zu meinem Medizinstudium entwickelte sich die Yogatherapie. Heute behandle ich Patientinnen und Patienten mit den unterschiedlichsten Beschwerden im Bewegungsapparat mit konservativen Therapien wie z. B. manuellen Faszientechniken und vor allem gebe ich ihnen effektive und angepasste Übungen mit nach Hause. In meinen Ausbildungen und Kursen sowie auf den Social-Media-Plattformen und im



Fernsehen versuche ich, auf möglichst verständliche Art und Weise Wissen über Beschwerden und Krankheitsbilder zu vermitteln und Wege aufzuzeigen, wie wir die Beschwerden in den Griff bekommen können.