

## Bandscheibenmanagement/ Alltagsberatung Halswirbelsäule

### 1. Folgende Haltungen sollten Sie vermeiden:

- Lange nach unten schauen, z.B. aufs Handy
- Den Kopf nach vorne weg strecken (Schildkrötenposition), z.B. beim Sitzen am PC, Radfahren oder Autofahren
- Bauchlage

In diesen Positionen üben Sie starken Druck auf Ihre Bandscheiben aus. Somit verlieren diese Wasser und werden schlecht ernährt. Dadurch werden die Bandscheiben „spröde“ und es entstehen unter Umständen kleine Haarrisse. Diese können wieder heilen, jedoch wird auch hierfür das Ansaugen von Wasser benötigt.

Zusätzlich verspannen durch den Wasserverlust die Nackenmuskeln und Blockierungen entstehen. In diesem Fall sind Massagen und Wärme zwar wohltuend, helfen jedoch nur kurzfristig.

Über den Tag verteilt sollten Sie pro Stunde 10 Minuten Wasser ansaugen. Beginnen Sie damit ca. 3 Stunden nach dem Aufstehen.

### 2. in folgenden Positionen können Sie Wasser ansaugen

#### 2.1. Liegen



Liegen ist auch für die Halswirbelsäule günstig. Allerdings sollte Bauchlage vermieden werden, da hierbei die Fasern der Bandscheiben torquiert werden und dies Wasser ansaugen verhindert (Ähnlich einem Handtuch, welches man auswringt).

Beim Schlafen sollten Sie darauf achten, dass die Halswirbelsäule gerade liegt. Das Kissen sollte nicht zu dick und nicht zu dünn sein. Auch das Einrollen wie ein Igel, ist ungünstig.

Beim Liegen in Rückenlage sollten Sie beachten, dass sie den Kopf nicht zu viel unterlagern und ihre Halswirbelsäule abknicken. Dies tut man besonders häufig auf dem Sofa beim Fernsehen.

## 2.2. Sitzen



Auch im Sitzen können Sie Wasser ansaugen, dafür müssen Sie sich lediglich den Kopf anlehnen. Frei Sitzen entspricht Wasser wegpumpen, v.a. wenn Sie hierbei den Kopf nach vorne weg strecken.

Achten Sie z.B. bei Auto fahren darauf die Kopfstütze zu benutzen. Sollte diese zu weit hinten sein, kann man ein Handtuch darüberlegen.

Falls Sie im Büro arbeiten, wäre es ideal einen Stuhl mit Kopflehne zu benutzen.

## 2.3. Abstützen



Sobald Sie den Kopf in die Hände stützen, können Sie ebenfalls Wasser ansaugen. Hierbei sollten Sie darauf achten die Halswirbelsäule gerade zu halten. V.a. beim Lesen, Schreiben oder bei der Arbeit mit dem Handy oder Tablet können Sie das nutzen. Dabei ist es auch möglich sich mit nur einer Hand abzustützen. Stützen Sie sich dann allerdings nicht auf dem Kinn ab, da dabei sonst die Halswirbelsäule abknickt.

## 3. So lesen Sie richtig (richtige Benutzung des Tablets/ Handy)



Abb.

Beim Lesen oder beim Benutzen Ihres Tablets/ Telefon sollten Sie darauf achten, den Kopf nicht zu weit nach unten zu beugen. Idealerweise stützen Sie den Kopf in die Hände und legen das Buch auf einen Tisch (Abb. 1). Sollten Sie schreiben müssen, so können Sie den Kopf auch auf einer Hand abstützen. Hierbei sollten sie jedoch darauf achten nicht auf dem Kinn zu stützen, da sie hierbei den Nacken überstrecken würden. Wenn Sie im Liegen lesen, sollten Sie darauf zu achten den Kopf nicht zu hoch zu unterlagern. Lagern Sie stattdessen den Oberkörper hoch (Abb. 2). Eine weitere Alternative zum sitzen ist Bauchlage. (Abb 2).



Abb.

Abb.