



Schulter- und Nackenverspannungen

Entspannungsmöglichkeiten im Alltag

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“, kann z. B. in der 7. Angebotseinheit das Thema „Schulter- und Nackenverspannungen“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Haltungs- und Bewegungssystems, die Auseinandersetzung mit Entspannungsmöglichkeiten im Alltag bei Schulter- und Nackenverspannungen sowie Förderung des Wohlbefindens. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind. Beispiele für Info-Materialien sowie für Kräftigungs- und Dehnübungen befinden sich in der Praxishilfe: *Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“*, des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Seite 69 ff.

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorherigen Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Auseinandersetzung mit Dehnpausen im Alltag
- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Dehnungspause“



EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Tages-Gesundheitsprotokoll
 - ⊙ Die TN bilden Paare
- Die TN hatten in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, auf Schulter- und Nackenverspannungen im Alltag zu achten mit dem Beobachtungsschwerpunkt, welche Situationen besonders Verspannungen erzeugen. Die TN sollen in der Bewegung zur leisen Musik in Zweiergruppen ihre Beobachtungen besprechen. Insbesondere kann erörtert werden, in wie weit Stress die Ursache für Verspannungen ist.
- Gangart
 - ⊙ Großgruppe
- Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen, dabei gibt die Übungsleitung (ÜL) vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp etc.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:
90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):
Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Material:
Musik, evtl. Kurzhanteln, Therabänder, etc., Matten

Info-Material:
„Dehnungspause“

Ort:
Sporthalle, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⊕ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung des Stundenthemas
- ♣ Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
- ⊕ Einstieg in das Stundenthema
- ⊕ Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen, Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Nackenverspannungen
- ♣ Musik
- ♣ Mögliche Reflexionsfrage:
 - In welchen Situationen verspannt sich Ihr Schulter- und Nackenbereich?

Prävention/
Gesundheits-
förderung

06.2011

- ⊕ Körperliche Erwärmung
- ♣ Musik

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen

⦿ Großgruppe

Es werden verschiedene sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kraftübungen für den Nacken- und Schulterbereich durchgeführt. Je nach Möglichkeit können dabei Kurzhanteln, Therabänder oder andere Trainingsgeräte zum Einsatz kommen. Bei allen Übungen wird darauf geachtet, dass mit möglichst geringer Intensität und dafür mehr Wiederholungen trainiert wird, um Verspannungen entgegenzuwirken, bzw. nicht zu fördern. Vor den „Sanften Kräftigungsübungen“ werden Übungen zur Mobilisation und Lockerung durchgeführt, weil die TN häufig mit Verspannungen in die Stunde kommen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Verspannungen im Sitzen

⦿ Halbkreis

Die TN sollen bei Tätigkeiten im Sitzen die Schulter-, Nacken- und Kopfstellung erspüren (Beim Sitzen entstehen durch ungünstige Haltungen die meisten Verspannungen!). Beispiele: Vor dem Computer, in sich Zusammensinken, sich Aufrichten etc. Dabei sollten auch die Entlastungshaltungen im Sitzen thematisiert und durchgeführt werden. Die Unterschiede von Anspannungen und Entspannungen sollen von den TN wahrgenommen werden.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Progressive Muskelrelaxation

⦿ Einzel

Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „Schultern“ vorgestellt:

Die TN liegen bequem und entspannt auf einer Matte. Die Konzentration wird auf die Schultern gelenkt: „Wie fühlen sich die Schultern an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend werden die Schultern mit der Einatmung angehoben, ca. 5 Sekunden gehalten und mit der Ausatmung wieder entspannt. „Wie fühlen sich die Schultern jetzt an? Sind sie wärmer? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in den Schultern an? Nach ca. 30 Sekunden werden die Schultern ein zweites Mal angespannt.

Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden, um die Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu sensibilisieren.



TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(5 Minuten)

⦿ Halbkreis

● Tipps und Übungen für zu Hause

Die „Dehnungspause“ einmal in der nächsten Woche täglich durchführen.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema Haltung im Alltag)

● Verabschiedung

Absichten und Hinweise

⦿ Lockerung, Mobilisation und Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur

⦿ Mögliche Reflexionsfragen:

- Spüren Sie noch Verspannungen?
- Wirken leichte Übungen für den Schulter- und Nackenbereich für Sie entspannend?
- Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?

⦿ Wenn Übungen ohne Trainingsgeräte durchgeführt werden, können die TN die erlernten Übungen leichter in den Alltag übertragen.

⦿ Wahrnehmung von Verspannungen im Sitzen

⦿ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchem Bereich genau verspüren Sie die meiste Anspannung? Berühren Sie die Stelle mit ihren Fingern und massieren Sie sie kurz.
- In welchen Sitz-Situationen in Ihrem Alltag verspannt sich Ihr Schulter- und Nackenbereich?

⦿ Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden.

⦿ Mögliche Reflexionsfragen:

- Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?
- In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?

Illustratorin:
Claudia Richter