

# Dehnübungen bei Nackenverspannungen und „Maus-Arm“

## Ausgangsposition für alle Übungen:

**Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Brustbein angehoben, Arme leicht diagonal nach unten ziehen**

- Dehnposition wie beschrieben langsam und geführt einnehmen
- Die Halswirbelsäule immer gerade und in einer aktiven Längsspannung halten
- Dehnposition ca. 30 Sek. halten (3 ruhige und tiefe Atemzüge!)
- Jede Übung 1-3 x durchführen/rechts und links im Wechsel
- Zwischen den Übungen Schultern, Arme und Hände lockern

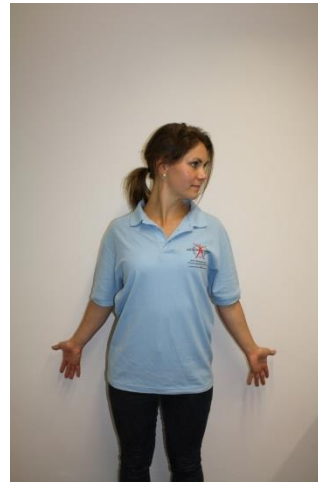
### Ausgangsposition

Wie oben beschrieben!



### Übung 1

Kopf aus der Ausgangsposition zur Seite drehen und die Dehnung halten.



### Übung 2

Kopf aus der Ausgangsposition wie in Übung 1 zur Seite drehen und senken (Blick Richtung ausgestreckter Hand). Dehnung halten.



## Übung 4

Kopf aus der Ausgangsposition zur Seite kippen (Ohr Richtung Schulter). Dehnung halten.



## Zur Prophylaxe von „Maus-Arm“ & Co

- Arbeitsplatz ergonomisch einrichten
- PC-Maus locker greifen
- Dehnübungen (Nacken- Schulterbereich!)
- Zusätzliche Belastungen in der Freizeit vermeiden ( Tippen auf dem Smartphone, Tablets, Computerspiele,...)
- Regelmäßige Pausen oder Wechsel der „Maus-Hand“ (alternativ: ergonomische „Vertical-Maus“ testen)
- Locker bleiben und Zwangshaltungen vermeiden. Armlehnen nutzen, den eigenen Körper wahrnehmen (z. B. hochgezogene Schultern)

## Übung 6

Die Hand des ausgestreckten Arms vorsichtig Richtung Körper ziehen. Dehnung halten.



## Übung 5

Kopf aus der Ausgangsposition nach vorne kippen (Kinn Richtung Brustbein). Dehnung halten.

