

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.

Warum diese Beschwerden in 80 bis 90 Prozent aller Fälle sehr gut zu behandeln sind und bereits mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen gelindert werden können, erkläre ich Ihnen auf den kommenden Seiten. Den wichtigsten und schwierigsten Schritt haben Sie bereits gemacht: Sie haben sich dazu entschlossen, etwas richtig Gutes für Ihren Körper zu tun. Dazu gratuliere ich Ihnen jetzt schon!

## **Bewegungsarmut - die moderne Volkskrankheit**

Unser gesamtes Leben ist mittlerweile hoch technisiert, und das zeigt sich auch anhand der Veränderungen in unseren Bewegungsabläufen. Noch vor wenigen Jahrzehnten – entwicklungsgeschichtlich betrachtet ein Wimpernschlag – verbrachten die Menschen viel Zeit im Freien. In der Landwirtschaft und in der Viehzucht gab es eine nicht unwesentliche Anzahl an verschiedenen und häufig vorkommenden Berufen. Das Auto, falls man denn überhaupt eines besaß, benutzte man nur sporadisch. Die Auswahl an Lebensmitteln war begrenzt, und das Wort »Smartphone« konnte man damals noch nicht einmal buchstabieren, geschweige denn, dass man sich hätte vorstellen können, welch großen Einfluss ein in die Hosentasche passender Computer einmal auf unser gesamtes Leben ausüben würde. In dieser kurzen Zeit haben sich nicht nur die Abläufe in unserem Alltag entscheidend geändert, wir haben uns auch einen völlig anderen Gebrauch unseres Bewegungsapparates angewöhnt.

Heutzutage benutzen wir Fahrstühle und Rolltreppen, wir bestellen unser Essen beim Lieferservice, starren stundenlang auf den Computerbildschirm oder das Handy und stimulieren kaum noch unseren gesamten Organismus, insbesondere nicht unsere Muskeln, Sehnen und Faszien. Mittlerweile sind sogar moderne Krankheitsbilder entstanden, die im ersten Moment vielleicht recht lustig klingen mögen, beispielsweise der »Handy-Nacken« oder der »WhatsApp-Daumen«. Diese Erkrankungen sind jedoch äußerst schmerzhaft und können verheerende Auswirkungen auf unsere gesamte körperliche Gesundheit haben.

## Effektive Übungen für alle Beschwerden

Bewegungsarmut ist mittlerweile Volkskrankheit Nummer eins, ihre Folgen auf gesundheitlicher, ökonomischer und sozialer Ebene sind dramatisch. Wir alle kennen Verspannungen, Einschränkungen und Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Diese Regionen sind nicht nur die, in denen sich Beschwerden im Bewegungsapparat am häufigsten lokalisieren, sie sind zudem Dreh- und Angelpunkt für weitere Symptome und Krankheitsbilder in anderen Bereichen des Körpers, etwa in Hüfte, Armen und Beinen. Viele von uns sitzen tagein, tagaus vor dem Computer und »gehen« einer sitzenden Tätigkeit nach. Und unsere ständigen Fehlhaltungen und einseitigen Bewegungsmuster fördern die Beschwerden leider noch.

Doch was nun tun, wenn Sie viel sitzen müssen und schwer in Bewegung kommen? Was ist der richtige Ausgleich für Sesselkleber und Couch-Potatoes, welche Übungen eignen sich für welche Beschwerden am besten? Bei welchen Tests schneiden Sie gut ab, bei welchen ist eindeutig noch Luft nach oben? Wie passen Sie Übungen und Bewegungen bei bestimmten Problemen oder Schmerzen richtig an? Dieses Buch soll Sie einerseits über die dramatischen Auswirkungen unseres alltäglichen Lebensstils informieren und andererseits beim Schritt zurück in die Bewegung unterstützen sowie inspirieren – mit einfachen und wirkungsvollen Übungen. Aber auch wer gesund und schmerzfrei ist, kann von den Kapiteln über Rücken, Schultern, Nacken in diesem Buch profitieren und nachhaltig vorbeugen.

Einen besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle meinem Sohn und meiner Schwester für die Vorbereitung und die Unterstützung bei den Übungen und Illustrationen aussprechen! Ihr habt das großartig gemacht!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem Leidenschaft und Leichtigkeit beim Umsetzen und Einbauen der Übungen in Ihren Tag!

*Dr. Peter Poeckh*

## KAPITEL 1

# Bewegung - (fast) ein Allheilmittel

---

Regelmäßige Bewegung ist das natürlichste und beste Mittel, um lange gesund und fit zu bleiben. Bewegung beugt klassischen Zivilisationskrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt vor, sie lindert Rückenschmerzen und verhindert, dass unser Körper in seinen Basisfunktionen allzu rasch abbaut. Der Mensch ist zum Gehen und Laufen geboren. Dadurch werden unsere Knochen, die verschiedenen Gewebearten, also Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, sowie die inneren Organe stimuliert und besser mit Sauerstoff versorgt. Da wir mittlerweile jedoch einen Lebensstil pflegen, bei dem wir überwiegend sitzen, müssen wir uns permanent neu und selbst dazu motivieren, unseren Körper in Schwung zu halten.

