

Spannungskopfschmerz Selbsthilfeprogramm

Eine Übungsauswahl

Kaltes Fußbad



Rollen Sie Ihre Füße über einen Tennisball



Werden Sie achtsam und lernen Sie zu entspannen

Suchen Sie sich etwas, was Ihnen Spaß macht:



Yoga

QiGong

Thai Chi

Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson

Autogenes Training

Feldenkrais

Körperwahrnehmung

Körperwahrnehmung/ Atmung

- Suchen Sie sich eine bequeme aber aufrechte Position
- Lassen Sie den Bauch fallen
- Gehen Sie mit Ihren Gedanken zu Ihrer Atmung und beobachten Sie diese
- Wie bewegt sich Ihr Brustkorb beim Ein- und Ausatmen
- Wie bewegt sich Ihr Bauch beim Ein- und Ausatmen
- Schicken Sie mit der nächsten Einatmung alle Luft in Ihren Brustkorb und in Ihren Bauchraum
- Blasen Sie die Luft durch leicht aufeinanderliegende Lippen entspannt wieder aus

Zeigen Sie Ihren Kopfschmerzen die Zunge

Fahren Sie mit Ihrer Zunge weit um Ihre
Zähne herum - erst außen am harten
Gaumen entlang - dann innen



Bewahren Sie Haltung

- Setzen Sie sich aufrecht hin
- Legen Sie beide Daumen von vorne unter das Kinn und beide Zeigefinger gebeugt darüber
- Bewegen Sie Brustbein und Kinn aufeinander zu
- Geben Sie sich dabei mit den Daumen Widerstand



Augenblicke



- Bleiben Sie aufrecht sitzen
- Strecken Sie einen Arm nach vorne, der Daumen zeigt nach oben
- Schauen Sie abwechselnd auf den Daumen und in die Ferne
- Zeichnen Sie mit dem Daumen eine liegende Acht, die mit der Zeit immer größer und weiter wird. Folgen Sie dem Daumen nur mit den Augen. Der Kopf bleibt gerade.



Dehnen



- Nehmen –sie den rechten Arm gestreckt hinter den Rücken und halten Sie diesen mit der anderen Hand fest. Drehen Sie jetzt den Kopf langsam nach links. Zählen Sie bis fünf. Senken Sie jetzt das Kinn langsam nach unten Richtung Schlüsselbein. Zählen Sie wieder bis fünf.
- Gehen Sie langsam in Ausgangsposition zurück.
- Neigen Sie jetzt den Kopf so, dass das linke Ohr Richtung Schulter geht. Zählen Sie wieder bis fünf und gehen dann langsam in Ausgangsposition zurück.
- Machen Sie beide Übungen jetzt mit dem linken Arm. Der Kopf geht dabei nach rechts.

Anspannen - Entspannen

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie beide Hände auf Brustbeinhöhe zusammen. Drücken Sie beide Hände so fest Sie können zusammen. Zählen Sie bis 10 und entspannen. Spüren Sie der Entspannung nach.
- Haken Sie die Finger ineinander. Ziehen Sie die Arme so fest Sie können auseinander. Zählen Sie bis 10 und entspannen. Spüren Sie der Entspannung nach.

Sanftes Ausdauertraining

Beim Ausdauertraining ist es wichtiger regelmäßig zu trainieren, am besten 2-3x/ Woche. Die Intensität ist zweitrangig. Es geht dabei nicht um die maximale Leistungsfähigkeit, sondern darum, sich dabei auch wohl zu fühlen.

Walking

Nordic Walking

Fahrradergometer

Tanzen

Joggen

Bergwandern

Skilanglauf

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Karin Räppe
Leitung Therapiezentrum



MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Telefon 07541-96-0



MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Telefon 07542-531-0