

Steifer Nacken und Nackenschmerzen schnell lindern und auflösen

Als erstes musst du kontrollieren, ob das Becken gerade ist und ob das Iliosakralgelenk (ISG) frei ist. Der ganze Behandlungserfolg ist leider nicht von langer Dauer, wenn das Becken schief und das Iliosakralgelenk (ISG) zu ist. Auch bei immer wiederkehrenden Schmerzen unbedingt Becken und ISG einrichten.

Anleitungen, wie du das machen kannst, findest du auf www.rotschlag.li
<https://rotschlag.li/rs-de/shop/beckenschiefstand-erkennen-und-beheben/>
<https://rotschlag.li/rs-de/shop/blockade-im-iliosakralgelenk-ISG-erkennen-und-beheben/>
<https://rotschlag.li/rs-de/shop/die-statik-ausgleichen/>
<https://rotschlag.li/rs-de/shop/schmerzen-im-bewegungsapparat-natuerlich-behandeln/>

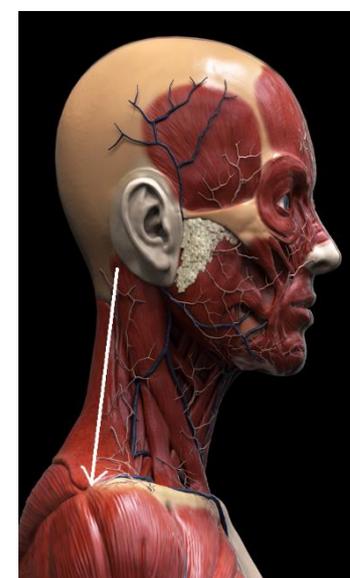
So gehst du vor

- Mit der gegenüberliegenden Hand fasst du auf die schmerzende Seite deines Nackens.
Wenn du auf beiden Seiten Nackenschmerzen hast, beginnst du mit der Seite, die stärker betroffen ist.
- Dreh deinen Kopf so weit auf die Seite, bis dich der Schmerz blockiert.
- Beginne ganz oben am Schädelansatz. **Greif tief in den Muskel** und **zieh kräftig nach vorne**. **Bewege den Kopf** leicht nach **vorne und hinten**. Mach das so lange, bis die Schmerzen nachlassen.

Wichtig!

Du kannst nichts kaputt machen. Die Arterie verläuft gut geschützt in der Knochenspanne. Du kannst sie gar nicht zusammendrücken, selbst wenn du dies wolltest.

- Arbeite dich nun Zentimeter um Zentimeter dem Muskel entlang nach unten bis zur Schulter.
- Beim Genick machst du das genauso. Kopf drehen, bis es dich blockiert. Nun greifst du tief in die Muskulatur und ziehst sie kräftig nach vorne. Bewege deinen Kopf leicht nach vorne und hinten.
- Nun arbeitest du dich weiter bis zum Armansatz. Bei der Schulter kannst du den Arm zusätzlich zum Kopf hin und her bewegen.



- Diese Behandlung kannst du nach Bedarf mehrmals wiederholen.
- Mach aber nach jeder Behandlung folgende Dehnübungen.

Dehnübungen

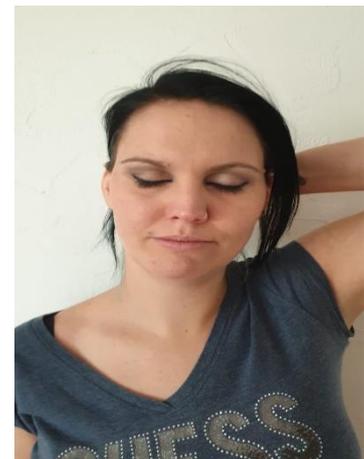
1. Den linken Arm gerade nach vorne strecken. Mit dem rechten Arm den linken Oberarm so nah wie möglich zum Körper ziehen.
Den Kopf so weit wie möglich nach links drehen.
So stark wie möglich dehnen.
Eine Minute lang in der Dehnung bleiben.
Dann die Seite wechseln.



2. Setz oder stell dich gerade hin.
Nun neigst du den Kopf so weit wie möglich nach rechts, als ob du dein Ohr auf die Schulter legen wolltest.
Eine Minute lang in der Dehnung bleiben.
Dann die Seite wechseln.



3. Setz oder stell dich gerade hin.
Leg eine Handfläche auf den Hinterkopf.
Drück mit ganzer Kraft deinen Kopf dagegen.
Eine Minute lang in der Dehnung bleiben.
Dann die Seite wechseln.



Was kannst du sonst noch tun?

- Zur Unterstützung kannst du Wärme- oder Schmerzpflaster aufkleben. Aber immer auspendeln, ob sie wirken und ob du sie verträgst.
- Globuli wie Arnica C30, Aconitum C30, Chamomilla C30 helfen dir die Verspannung zu lösen. Pendle genau aus, welche du brauchst.