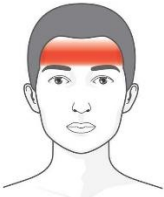
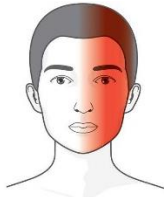
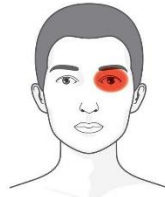
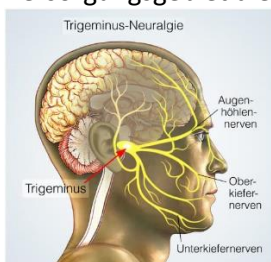

Home-Fitness Woche 5 2021

Tipps für Zusatzgewicht: Rucksack mit einigen Büchern füllen
PET-flaschen mit Wasser oder ähnlichem füllen

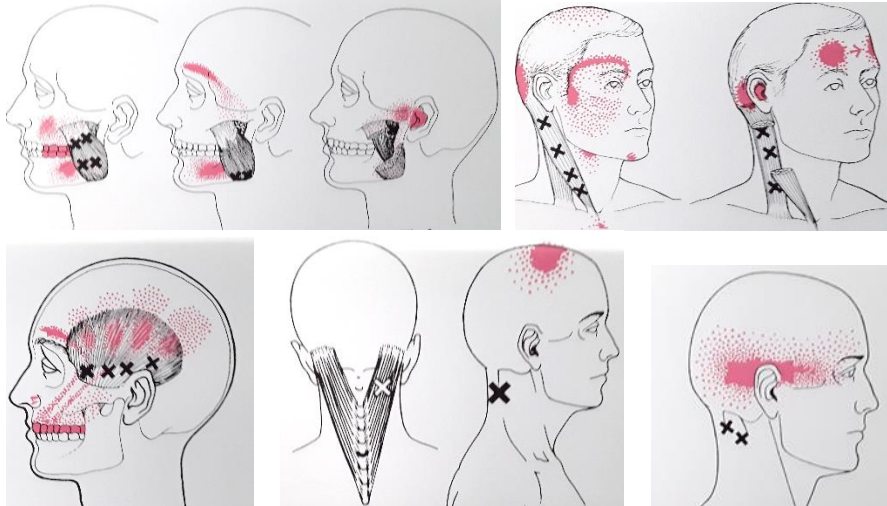
Übung	Beschreibung	Dosierung
Wissenswertes über Kopfschmerzen		
<p>Fast jeder kennt Kopfschmerzen, jedoch gibt es verschiedene Formen und Ursachen dafür. Oft werden Kopfschmerzen als eine primäre Erkrankung angesehen, was bedeutet, dass die Ursache nicht vollständig geklärt ist.</p> <p>Kopfschmerzen können in folgende Kategorien eingeteilt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Migräne: Meist einseitige, pulsierende Kopfschmerzen, die durch körperliche Aktivitäten verstärkt werden und z.T. mit Übelkeit /Erbrechen oder Licht-Lärmempfindlichkeit auftreten. 15 % der Betroffenen erleben zusätzlich eine Aura (neurologische Reiz- und Ausfallsymptome wie Gesichtsfeldverlust, Sensibilitätsstörungen etc.). Eine Migräne dauert von ca. 4-72h an. Heute geht man von einer Aktivierung des trigeminovaskulären Systems aus, die zu einer Kaskade an Gefäßreaktionen führt und als Folge eine Weitung der Gefäße (Dilatation) herbeiführt. Daher wirken Migränemedikamente (Triptane) und Blutgefäßverengende Medikamente bei Migräne wie auch bei Clusterkopfschmerzen. Bei vielen lassen sich sogenannte Trigger identifizieren, die das Auftreten der Migräne begünstigt/auslöst. Z.Bsp. Stress & Stressabfall (80%), Hormonschwankungen (65%), ausgelassene Mahlzeiten (57%), Wetter (53%), unregelm. Schlaf (50%), Gerüche (47%), Nackenschmerzen (38%) etc. - Clusterkopfschmerzen Sind attackenartige, heftige, einseitige Schmerzen die hinter dem Auge auftreten. Oft kommen Tränenfluss, Nasenlaufen, gerötete Augen oder geschwollene Augenlider hinzu. Die Attacken können mehrmals täglich und auch in der Nacht vorkommen. Diese können Episodenweise auftreten und z.T. Pausen von Monaten bis Jahren haben. Sie treten oft zu gleichen Tageszeiten auf und können von 15 Min. bis 3 Std. andauern. Die Ursache konnte noch nicht geklärt werden, aber es gibt sogenannte Trigger, ähnlich wie bei der Migräne (Histaminhaltige Lebensmittel, emotionale Erregung, Nikotin, Alkohol etc.). - Spannungskopfschmerzen Ist ein Sammelbegriff für ähnliche Kopfschmerzen, hat jedoch nicht primär mit Verspannungen zu tun, wie der Name irreführend leiten könnte. Spannungskopfschmerzen beginnen zwischen dem 25.-30. Lebensjahr und treten meist beidseitig auf. Sie können den ganzen Kopf umfassen und besitzen einen dumpf-drückenden Charakter, ähnlich einem Schraubstockgefühl. Körperliche Aktivitäten führen zu keiner Schmerzzunahme 		
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Spannungs- Kopfschmerzen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Migräne</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cluster- Kopfschmerzen</p> </div> </div> <p>Bild: 22.01.20 https://www.medpertise.de/kopfschmerzen/arten/</p>		

- **Zervikogene Kopfschmerzen**
Treten als Folge einer Halswirbelsäulenproblematik auf (Gelenkdysfunktion, Schleudertrauma, Arthrose etc.). Sie präsentieren sich oft mit Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule, einseitigem Auftreten, und könnten durch bestimmte Bewegungen provoziert werden. Es gibt auch eine Form des Dauerkopfschmerzes mit fluktuierender Intensität. Z.T. kann es zu Ausstrahlungen in die Arme oder Begleitsymptomen wie bei der Migräne kommen.
- **Posttraumatisch**
Kopfschmerzen nach Traumas v.a. Schädel-Hirn-Traumas treten innerhalb von 7 Tagen nach dem Trauma auf. Dabei korreliert das Ausmass der Gewebeschäden nicht mit der Schmerzintensität. Oft werden die Beschwerden ähnlich einer Migräne oder Spannungskopfschmerzen beschrieben. Meist klingen die Beschwerden innerhalb von 3 Monaten nach dem Trauma ab.
- **Medikamentenübergebrauch**
Diese Art von Kopfschmerzen werden von Schmerzmitteln und Migränemedikamenten ausgelöst. Ab 10 Tagen Medikamenteneinnahmen / Monat besteht die Gefahr einer Abhängigkeit, die selbst zur Ursache von Kopfschmerzen wird. Sie zeigen sich mit einem dumpf-drückenden Dauerkopfschmerz, die bereits morgens vorhanden sind, den ganzen Tag anhalten und bei körperlicher Belastung zunehmen. Besondere Risikogruppen sind Personen die häufig Migräne oder Kopfschmerzen haben und es zu einem Medikamentenübergebrauch kommt.
- **Myoarthropathie**
Aufgrund einer Problematik des Kiefergelenkes kann es zu weitergeleiteten Kopfschmerzen kommen. Viele Kaumuskel sind am Schädel befestigt und können auch zum Kopf hin ausstrahlen. Oft ist diese Kopfschmerzursache an fehlenden Coping-Strategien entgegen der Alltagsbelastung gekoppelt. Oft besteht auch ein Zähneknirschen oder ein Zähnezusammenbeißen im Alltag oder in der Nacht.
- **Trigeminusneuropathie,- neuralgie**
Der Trigeminus ist ein Nerv (siehe Bild), der einen grossen Teil des Kopfes versorgt. Bei einer Schädigung (Fraktur), einem Reizzustand des Nerves (Kontakt zu einem Blutgefäss, nach einem Herpes Zoster oder auch ohne bekannte Ursache kann es zu Schmerzen im Versorgungsgebiet dieses Nerves kommen.



<https://www.ratgeber-nerven.de/nervenschaedigung/folgen-nervenschaedigung/trigeminusneuralgie/>

- **Andere Ursachen:** Hitzschlag, Dehydration, Sinusitis Triggerpunkte und Verklebungen im Fasziensystems



Einige mögliche Triggerpunkte: Kreuze = Triggerpunkte, rot= Ausstrahlungsgebiet
 Quelle: manuelle Triggerpunkt-Therapie, Gautschi, Thieme 2010

Mögliche Therapieformen:

- Triggerpunkttherapie (manuell oder dry needling)
- Kräftigung des Nackens (v.a Tiefe Nacken flexoren)
- Suche nach Triggern mittels Kopfschmerztagebuchs
- Intervall-Ausdauertraining
- Einige ärztliche Interventionen: Medikamentenentzug, Botoxinjektionen in die Muskulatur, Akut&Prophylaktische medikamentöse Therapie

Dehnungen



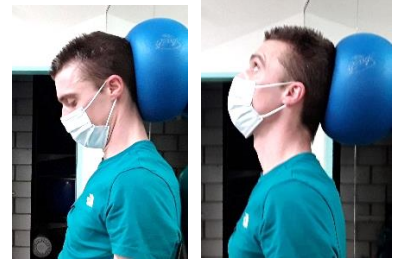
Dehnung mit Atmung
 Aufrecht sitzend, wobei die Hüfte höher wie die Knie ist. Mit beiden Händen über den Kopf an den Hinterkopf greifen. Den Kopf nach vorne unten ziehen, sodass der Nacken lang wird. Diese Position 10-30 Sek. halten. Dabei beim Einatmen die Position halten und beim Ausatmen die Dehnung verstärken.
 Zu beachten: der Rücken bleibt aufrecht und beugt sich nicht.

10-30 sek.
 3x






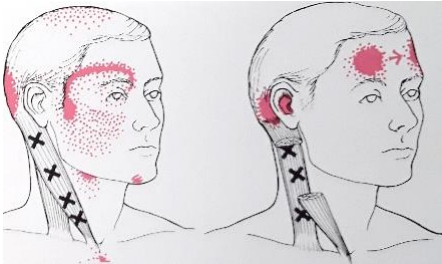
Traktion der Wirbelsäule in Rückenlage
 Auf dem Rücken liegend, die Beine angewinkelt. Das Becken nach hinten kippen, sodass der untere Rücken gegen den Boden geht. Danach den Hals lang machen, sodass die Halswirbelsäule ebenfalls fast den Boden berührt, ohne dass der Kopf angehoben wird. Diese Spannung kurz halten und langsam wieder entspannen.

10-30 sek.

	<p>Mit Ball gegen an der Wand Mit dem Rücken zu einer Wand stehend und einen Ball am Hinterkopf gegen die Wand haltend. Den Nacken lang machen indem das Kinn leicht nach unten und nach hinten bewegt wird. Der Ball sollte dadurch sanft nach oben unten gerollt werden. Den Druck auf den Ball dabei nicht erhöhen, nur rollen.</p>	<p>15Mal 3 Serien</p>
	<p>Rotation mit Nicken Im aufrechten Sitz den Kopf maximal zur Seite drehen. Dabei sollten die Augen eine horizontale Linie beibehalten (keine Seitenneigung des Kopfes). In dieser Position kleine Nick-Bewegung machen. Auf andere Seite ebenfalls durchführen.</p>	<p>15Mal 3 Serien</p>
	<p>Rotation unter Vorspannung Im aufrechten Sitz den Kopf maximal absenken ohne dass die Brustwirbelsäule sich krümmt. Nun kleine Drehbewegungen machen ohne dass die Vorneigung des Kopfes aufgehoben wird.</p>	<p>15Mal 3 Serien</p>
	<p><u>Kräftigung gegen Widerstand</u> Eine 4-füssler Position einnehmen, wobei ein Theraband über den Hinterkopf gelegt wird. Mit den Händen das Theraband halten und spannen. Das Kinn nach unten schieben und danach wieder zurückziehen, sodass der Nacken lang wird. Der Blick ist stets gegen den Boden gerichtet.</p>	<p>8-12 Mal 3 Serien</p>
	<p><u>Dickschädel</u> Eine aufrechte Sitzposition einnehmen. Das Kinn leicht senken und nach hinten ziehen, sodass der Nacken lang wird. Diese Position nicht mehr verlassen. Mit der Hand einen leichten Druck gegen die Stirn geben, wobei die Kopf-Halsposition nicht verändert wird. Die Spannung wenige Sekunden aufrecht erhalten. Den Druck langsam lösen. Danach den Druck von der Seite an der Schläfe oder von Hinten am Hinterkopf ausführen, sodass alle Muskelgruppen mindestens 1x aktiviert wurden.</p>	<p>8-12 Mal Von versch. Richtungen</p>

Übungen für die Rückenstrecker

	<p><u>Gallionsfigur</u> Auf dem Boden sitzend und den Gymnastikball vor sich mit den Händen haltend. Mit dem Körper auf den Ball rollen, sodass die Zehenspitzen noch auf dem Boden sind und die Hüfte auf dem Ball liegt. Den Rücken gerade halten und die Arme seitlich ausstrecken. Die Arme anschliessend ähnlich einer Schwimmbewegung seitlich und nach vorne bewegen. Progression: die Übung mit Hanteln durchführen</p>	<p>8-12 Mal 3 Serien</p>
	<p><u>Arch</u> Auf dem Bauch liegend, die Arme nach vorne gestreckt. Den Brustkorb sowie die Beine vom Boden anheben, leicht senken lassen und wieder anheben.</p>	<p>8-12 Mal 3 Serien</p>
	<p><u>Stütze + Abdrehen</u> Auf dem Boden oder einem Möbelstück (stabil! Esstisch, Sofalehne) mit beiden Händen abstützen. Der Rücken fällt nicht in ein Hohlkreuz und die Schultern befinden sich oberhalb der Handgelenke. Das Gewicht auf eine Hand verlagern und die andere lösen. Die gelöste Hand seitlich nach hinten strecken, als ob man zur Decke zeigen möchte, wobei sich der ganze Körper über die Schulter des stützenden Armes abdreht. Danach zur anderen Seite durchführen.</p>	<p>15 Mal 3 Serien</p>
	<p><u>Superman</u> Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebogen, der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. In beiden Händen ein Gewicht von ca. 1kg. Alternierend ein Arm nach hinten und ein Arm nach vorne ziehen (ähnlich Superman beim Fliegen). Der Rücken sollte dabei stabil in der Vorlage gehalten werden.</p>	<p>8-12 Mal 3 Serien</p>

	<p><u>Military press</u> Hüftbreiter Stand, in beiden Händen ein Gewicht (ca.3kg). Die Arme werden zur Decke hochgestreckt und seitlich des Körpers gesenkt, sodass die Ellbogen nach aussen schauen und die Gewichte leicht hinter dem Kopf auf Schulterhöhe nach unten kommen. Eine leichte Rumpfspannung verhindert ein Hohlkreuz.</p>	<p>8-12 Mal 3 Serien</p>
Übungen Selbstmassage		
 <p>Quelle: Physiotrack</p>	<p><u>Trapezius</u> Setzen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie nach vorne. Nehmen Sie die Hand der nicht betroffenen Seite und greifen Sie die Muskeln, die von Ihrem Nacken zur Schulter laufen, mit Daumen und den übrigen Fingern. Drücken Sie etwas zu und heben Sie das Gewebe an. Arbeiten Sie sich so den Muskel entlang. Wenn Sie einen sensiblen Punkt finden, halten Sie diesen Punkt und beugen Sie den Kopf zur entgegengesetzten Schulter herunter.</p>	<p>30 sek. 1 Tag pause zwischen 2 Behandlungen, da es sonst zur Überreizung kommen kann</p>
 <p>Quelle: manuelle Triggerpunkt-Therapie, Gautschi, Thieme 2010</p>	<p><u>Sternocleidomastoideus</u> Vor dem Spiegel den Muskel identifizieren und mit Zeigefinger und Daumen (wie eine Pinzette) greifen. Den Muskel leicht abheben. Arbeiten Sie sich so den Muskel entlang. Wenn Sie einen sensiblen Punkt finden, halten Sie diesen Punkt</p> <p>!!Es darf kein Puls unter den Fingern zu spüren sein. !! Wenn Schwindel auftritt sofort den Druck lösen.</p> 	<p>30 sek. 1 Tag pause zwischen 2 Behandlungen, da es sonst zur Überreizung kommen kann</p>

	<p><u>Masseter</u> Sitzten Sie aufrecht auf einem Stuhl, die Füße flach auf dem Boden. Beugen Sie Ihren Kopf leicht nach vorne und legen Sie Zeige- und Mittelfinger unter den Wangenknochen. Beißen Sie leicht zu, um den Muskel zu finden. Massieren Sie den Muskel mit sanften, kreisenden Bewegungen.</p> 	<p>30 sek. 1 Tag pause zwischen 2 Behandlungen, da es sonst zur Überreizung kommen kann</p>
	<p><u>Temporalis</u> Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Fingerspitzen etwa 2 Finger breit über Ihr Jochbein und Ohr an Ihren Kopf. Massieren Sie diesen Bereich sanft. Mit der Zeit können Sie den Druck erhöhen.</p> 	<p>30 sek. 1 Tag pause zwischen 2 Behandlungen, da es sonst zur Überreizung kommen kann</p>

Die Übungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.

Zwischen den einzelnen Serien sollte eine Pause von 30-60 Sekunden gemacht werden.

Zwischen 2 Trainingseinheiten der gleichen Körperregion sollte eine Regenerationszeit von 48-72 Stunden eingehalten werden.