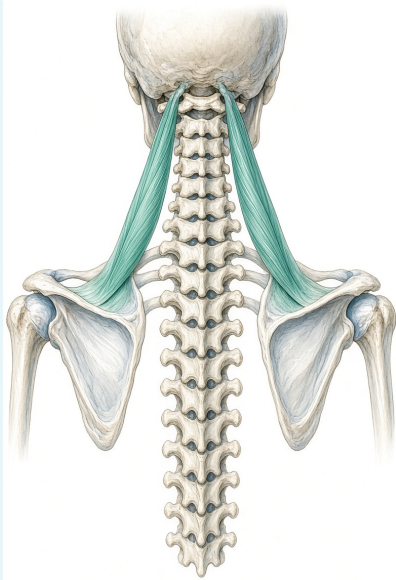


Der Schulterblattheber

Der Musculus levator scapulae zieht von den oberen Halswirbeln (C1-C4) zum inneren oberen Winkel des Schulterblatts. Er hebt das Schulterblatt und neigt den Kopf zur gleichen Seite. Langes Sitzen, hochgezogene Schultern und ein vorgeschobener Kopf machen ihn oft hart und schmerzhaft.



Typische Beschwerden

- Ziehen vom Nacken ins innere Schulterblatt
- Steifer Hals, besonders beim Drehen
- Eine Schulter steht oft etwas höher
- Druck hinter dem Ohr oder am Schädelansatz
- Verstärkung nach Bildschirmarbeit

Grundprinzip der Dehnung

Damit der Muskel nachgibt, bleibt das Schulterblatt unten. Der Kopf dreht sich von der betroffenen Seite weg (ca. 45°) und das Kinn wandert schräg nach vorn-unten – als würden Sie in die gegenüberliegende Hemdtasche schauen.

1 Schulter fixieren

Hand unter die Sitzfläche oder flach auf den unteren Rücken.
Schulterblatt bleibt unten.

2 Kopf 45° drehen

Weg von der schmerzenden Seite.
Den Rumpf nicht mitdrehen.

3 Kinn senken

Sanft Richtung Schlüsselbein bzw. gegenüberliegende Achsel, bis es zieht.

Wichtig vor dem Start

Die Dehnung darf ziehen, aber niemals stechen oder in den Arm ausstrahlen. Bei akuten Nackenschmerzen, Taubheit, Schwindel oder Ausstrahlung in den Arm: Übung beenden und in der Praxis abklären lassen.

Ausgangsposition



Dehnposition – Schulter unten halten



1 Ausgangsposition

Gerader Sitz auf einem stabilen Stuhl. Füße flach am Boden, Knie etwa 90°. Rücken lang, Schultern locker, Blick nach vorn.

2 Schulter fixieren

Mit der Hand der zu dehnenden Seite unter die Sitzfläche greifen oder die Hand flach auf den unteren Rücken legen. Das Schulterblatt bleibt unten.

3 Kopf drehen

Kopf um ca. 45 Grad von der betroffenen Seite wegdrehen. Den Rumpf nicht mitdrehen.

4 Dehnung verstärken

Kinn sanft nach vorn-unten Richtung Schlüsselbein bzw. gegenüberliegende Achsel neigen, bis ein ziehender Reiz im Nacken-Schulter-Winkel spürbar ist.

5 Halten und atmen

15–30 Sekunden halten, ruhig weiteratmen. Langsam lösen. 3 Wiederholungen pro Seite.

Variante: Mit der freien Hand nachhelfen



Legen Sie die freie Hand ganz leicht auf den Hinterkopf und geben Sie ein sanftes Mehrgewicht Richtung Achsel. Nicht ziehen oder reißen. Die Schulter der Dehnseite bleibt fest unten.

Diese Variante eignet sich, wenn das bloße Halten der Sitzfläche noch nicht reicht. Immer nur bis zum ziehenden Reiz gehen.

Stehende Dehnung an der Wand



1 Nah an die Wand stellen

Betroffene Seite so zur Wand, dass der Ellenbogen sie bequem erreicht.

2 Armhaltung

Ellenbogen der schmerzenden Seite auf Schulterhöhe anheben. Unterarm oder Hand Richtung oberer Rücken führen.

3 Abstützen

Ellenbogen an der Wand abstützen. Leicht in die Wand lehnen, damit die Schulter nicht nach oben ausweicht.

4 Kopf und Kinn

Kopf zur Gegenseite drehen und das Kinn zum Schlüsselbein führen. Nur so weit, bis es zieht – nicht schmerzt.

Tipps für die Ausführung

Kein Schmerz

Ziehen ist erwünscht. Stechen, Ausstrahlung in den Arm oder Schwindel sind Stopp-Signale.

Sanfter Einstieg

Langsam bewegen, keine ruckartigen Drehungen. Beim Ausatmen etwas nachgeben.

Beide Seiten

Auch die vermeintlich „gute“ Seite dehnen. So bleibt der Nacken im Gleichgewicht.

Alltag

Ideal nach Bildschirmarbeit: 2–3 Durchgänge, mehrmals am Tag.

Wann Sie in die Praxis kommen sollten

Akute Nackenschmerzen, Ausstrahlung in den Arm, Taubheit, Kraftverlust, Schwindel oder Beschwerden nach einem Unfall gehören nicht in die Selbstbehandlung. Ebenso, wenn die Verspannung über Wochen bleibt. Gerne klären wir das in der Praxis.