

Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche  täglich  Intensität  Schritte

## Faszien-Rollmassage



Rollen Sie mit der **Medi-Rolle** die Halswirbelsäule mit den Händen (1), mit der **Mini-Rolle** den seitlichen Nacken (2) und mit der **Mini-Kugel** das obere Brustbein (3) sowie den hinteren unteren Schädelrand (4).

## Engpassdehnung



**Schritt 3 B:** Lehnen Sie sich an eine Wand. Ziehen Sie abschließend Ihr Kinn zehn Sekunden lang so weit wie möglich Richtung Kehlkopf und nähern Sie Ihren Nacken so weit wie möglich der Wand an.

**Schritt 1:** Stellen Sie Ihre Brustwirbelsäule gerade. Greifen Sie mit den Fingerspitzen an den oberen Hinterkopf. Drücken Sie die Mitte Ihres Nackens nach hinten oben und ziehen Sie Ihren Kopf 30 Sekunden lang immer weiter nach unten.

**Schritt 2:** Drücken Sie Ihren oberen Hinterkopf zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen die haltenden Finger. Dabei darf er sich nicht bewegen. Stoppen Sie die anspannende Kraft behutsam und ziehen Sie dann Ihren Kopf 20 Sekunden lang noch einmal zu nehmend nach unten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3 A:** Lösen Sie die Finger vom Kopf und ziehen Sie ihn nochmal zehn Sekunden lang mit eigener Kraft so weit wie möglich nach unten.

## Varianten



Führen Sie die Übung auf dem Boden in Rückenlage aus und nutzen Sie dabei den Boden als Lineal, um fühlen zu können, dass die Brustwirbelsäule möglichst gerade bleibt (1). Wenn der Kopf nur mit starker Überstreckung und Nach-hinten-Fallen abgelegt werden kann, unterlegen Sie ihn mit dem Keil des Knieretters (2) oder passenden Büchern so, dass es möglich ist, das Kinn weit genug Richtung Kehlkopf zu ziehen. Im Verlauf der nächsten Wochen und Monate sollte dann diese unterstützende Höhe zunehmend abgebaut werden.

### Dauerhaft schmerzfrei mit der Liebscher & Bracht App

Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst und motiviert bleibst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate!** Denn nur wenn du regelmäßig übst, wirst du auch dauerhaft schmerzfrei. Scanne einfach den folgenden **QR-Code** oder gib alternativ diesen Link in deinem Internetbrowser ein: [lie-br.com/app-testen](http://lie-br.com/app-testen)

