

Immer schön locker bleiben

20.02.2012, 16:37 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *greentronic GmbH*



Den geübten Händen eines Masseurs ähnlich, lockert eine Vibrationsmassage verspannte Muskeln

Bei Verspannungen bringen Wärme und sanfte Massagen schnelle Linderung

Man wacht morgens auf und kann sich kaum noch bewegen. Schultern und Nacken fühlen sich an, als läge eine bleischwere Last auf ihnen. Ursache dieser Schmerzen sind fast immer Verspannungen der Halsmuskulatur, die beispielsweise auf eine unnatürliche Sitzhaltung am Schreibtisch, lange Autofahrten, Zug oder eine gebückte Haltung am Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Aber auch psychische Belastungen wie Stress oder Angst können zu einer erhöhten Muskelspannung führen. Ganz unbewusst wird eine Schutzhaltung mit hochgezogenen Schultern und eingezogenem Kopf eingenommen, was die betroffene Muskulatur zwangsläufig weiter belastet.

Entspannung ist jetzt besonders wichtig

- Ein heißes Bad,
- Wärmflasche oder Fango-Packung
- und leichte Massagen

sorgen für eine Lockerung der betroffenen Muskeln und führen meist zu einer schnellen Linderung der Schmerzen. In Verbindung mit Wärme ist eine Vibrations-Massage, beispielsweise mit einem wellIO Solis Vibrations-Massagekissen (erhältlich über den Onlineshop www.greentronic.de), besonders wirksam. Dabei wirken in ihrer Intensität regelbare, ultrakurze Vibrationen wohltuend auf die Rücken-, Nacken-, Hals- oder Schultermuskulatur. Das kompakte, leichte Massagekissen verbraucht nur wenig Strom (10 Watt ohne und 40 Watt mit Heizung) und eignet sich auch zum Mitnehmen ins Büro, in den Urlaub oder für unterwegs im Auto.

Um Nackenbeschwerden vorzubeugen, ist es wichtig,

- auf eine aufrechte Sitzhaltung zu achten
- so oft wie möglich aufzustehen, z.B. beim Telefonieren

- den empfindlichen Schulter-Nacken-Bereich mit einem Tuch oder Schal warmzuhalten.

Darüber hinaus beugen eine gute Matratze und ein anatomisch geformtes Kopfkissen, den durch falsche Lagerung des Kopfes ausgelösten Nackenproblemen vor.

Portrait

greentronic GmbH mit Sitz in 24211 Preetz/Kiel hat sich auf den Internet-Vertrieb von hauptsächlich elektronischen Produkten des Luftreinigungs-, sowie Hygiene-, Gesundheits-, Wellness-Sektors und Insektenschutz-Produkten spezialisiert. Leitmotiv des Unternehmens: Saubere und gesunde Luft zum Schutz des Menschen und zum Schutz der Umwelt. So fordert greentronic optimale Funktionalität, ein Höchstmaß an Qualität und Sicherheit und höchstmögliche Energieeffizienz zum Wohle und der Gesundheit des Menschen und zum Schutz der Umwelt.

Foto: fotolia

News-ID: 609288 • Views: 1591 (Stand: 25.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/609288/Immer-schoen-locker-bleiben.html>