

Weihnachten: Verspannungen lösen

27.11.2015, 14:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *SternKlinik*

Pünktlich zur Weihnachtszeit beginnen wieder die Wochen, in denen viele Menschen verstärkt schwere Einkaufs- und Geschenketüten tragen oder Weihnachtsbäume, Dekorationen sowie Tannengrün aufstellen. Eine mögliche Folge ist ein überbeanspruchter Muskel- und Sehnenapparat der Wirbelsäule. Kommen dann noch Stress, Haltungsschäden oder einseitige Belastungen hinzu, führt das schnell zu Rückenproblemen und Verspannungen der Muskulatur, teilweise mit schmerzhaften Bewegungseinschränkungen.

Experte Gerhard Busse, Physiotherapeut in der SternKlinik in Bremen, erklärt:

„Bei Verspannungen im Nacken und im gesamten Rücken können wir gezielt eingreifen und helfen. Zum einen lässt sich im Vorfeld sehr gut mit Krafttraining im Fitnessstudio vorbeugen. Dabei wird die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt, auch die tiefer liegenden Muskelgruppen. Bei akuten Beschwerden verhilft eine professionelle Massage zur Besserung von Symptomen. Mit gezielten Handgriffen entkrampft der Physiotherapeut nicht nur die Muskulatur und steigert die Durchblutung, sondern es lassen sich auch Stauungen des Zellgewebes und Lymphbereichs beheben. Des Weiteren helfen Lockerungsübungen, Wärmeanwendungen und sanftes Dehnen der betroffenen Muskeln. Zu Hause helfen warme Bäder, am besten mit entspannenden Badezusätzen. Aber auch Saunagänge und Dampfbäder haben einen ähnlich positiven Effekt. Durch das Auflegen eines Kirschkernkissens oder einer Wärmflasche lässt sich ebenfalls die Entspannung der Muskulatur fördern.“

Weitere Infos unter www.sternklinik.net

Portrait

Im Zentrum von Bremen gelegen, dient die SternKlinik seit April 2008 als zentrale Anlaufstelle für Patienten mit den unterschiedlichsten Anliegen. Sie vereint Arztpraxen mit den Schwerpunkten Kieferorthopädie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und Zahnmedizin, Orthopädie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und Hörgeräteakustik sowie Radiologie unter einem Dach. Leitidee der Klinik ist es, schnelle Hilfe durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zu ermöglichen. Dank der engen Kooperationen zwischen den einzelnen Ärzten profitieren Patienten von kurzen Wegen und geringen Wartezeiten. Auch bei Erkrankungen, die einer ganzheitlichen Therapie bedürfen – etwa Craniomandibuläre Dysfunktion im Kiefergelenk oder Schmerzen im Bewegungsapparat –, kann auf diese Weise schnelle Hilfe erfolgen. Für präzise Diagnosen stehen moderne Geräte wie ein offener Magnetresonanztomograf, der kein Engegefühl verursacht, sowie ein digitaler Volumetomograf für dreidimensionale Untersuchungen des Kiefers zur Verfügung. Patienten und ihre Gesundheit stehen in der SternKlinik im Mittelpunkt.

News-ID: 881593 • Views: 903 (Stand: 06.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/881593/Weihnachten-Verspannungen-loesen.html>