

Halswirbelsäule und Physiotherapie

05.04.2018, 17:37 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LIKE PHYSIO*

Presseagentur: *LIKE PHYSIO*



Halswirbelsäule

Unsere Halswirbelsäule sorgt ganz selbstverständlich dafür, dass wir unseren Kopf in Verbindung mit unserem Hals drehen können. Wird diese Bewegungsmöglichkeit eingeschränkt, dann ist der Jammer groß.

Unsere Halswirbelsäule besteht aus sieben Halswirbeln und den sechs dazugehörenden Bandscheiben, die in die Brustwirbelsäule übergeht. Wir unterscheiden den oberen von dem unteren Teil der Halswirbelsäule (HWS).

Der Kopf, der erste Halswirbel - lateinisch Atlas - sowie der zweite Halswirbel - lateinisch Axis - bilden zusammen die obere Halswirbelsäule. Diese beiden Halswirbel besitzen keine verbindende Bandscheibe. Auch wenn dieser obere Abschnitt nur zwei Wirbel besitzt, ist dies ein wichtiger Teil für die Bewegung der Halswirbelsäule, denn hier finden über 40% der natürlichen Kopf- und Nackendrehung statt.

Die untere Halswirbelsäule beginnt unterhalb des zweiten Halswirbels, hier befindet sich auch die erste Bandscheibe unserer Wirbelsäule. Allgemein führt die komplette Halswirbelsäule Bewegungen aus, wie die Neigung nach vorne - lateinisch Flexion, die Streckung und Überstreckung - lateinisch Extension, die rechts/links Drehung - lateinisch Rotation - und die seitliche rechts/links Neigung - lateinisch Lateralflexion. Soll diese Bewegungen in ihrer Funktion maximal ausgeführt werden, dann müssen auch die ersten 3 bis 4 Brustwirbel mitarbeiten.

Wie können sich Probleme in diesem Bereich äußern?

Beispielsweise durch Schwindel, Kopf- und Stirnschmerzen, Augen- und Ohrendruck, Ohrenscherzen, schmerzhaft und nichtschmerzhaft Bewegungseinschränkungen, Übelkeit, ausstrahlende Schmerzen Richtung Schulter und Armen oder einschlafende Hände, Karpaltunnelsyndrom und noch viele weitere Symptome.

Wodurch entstehen aber jetzt Probleme und Schmerzen der Halswirbelsäule?

Es gibt unzählige Möglichkeiten und auch Mischformen für die Entstehung dieser Symptomatik. Einige Hauptursachen sind Überbelastung der Wirbelsäule und der umliegenden Strukturen, muskuläre Defizite, Schwächen und Instabilitäten der Halsmuskeln, Kieferprobleme wie Fehlbiss, verkrampftes Beißen, Knirschen, Fehl- und Schonhaltungen, täglich sitzende Arbeit und nicht zu vergessen, zu wenig Bewegung oder falsch ausgeführter Sport.

Wie kann dir die Physiotherapie (<https://www.like-physio.de/Physiotherapie>) bei solchen Problemen weiterhelfen?

Nach einer ausführlichen Befundung deiner Halswirbelsäule und der angrenzenden Gebiete, wird je nach Problematik meist passiv über manuelle Grifftechniken an deinem Defizit deiner Wirbel, Muskulatur und Faszien gearbeitet. Zudem erhältst du Übungen wie Dehnungen, kurze Kraftübungen und Faszientraining für zu Hause, um selbst unterstützend zur Verbesserung deines Problems mitarbeiten zu können.

Es gibt hier kein Allheilmittel, das für jeden Patienten gleichermaßen hilft, denn jede Patientin und jeder Patient darf mit seinem Problem individuell betrachtet und behandelt werden. Denn jeder von uns ist einmalig, und das gilt auch für jede Problematik und damit auch für deren Lösung. Gerne steht dir dein Physiotherapeut (<https://www.like-physio.de/>) mit seinem Einfühlungsvermögen und seinen Fachkenntnissen zu Seite.

Pressekontakt:

LIKE PHYSIO
Herr Kevin Glaser
Bahnhofstraße 1
95444 Bayreuth

fon ..: 0921/90058308
web ..: <http://www.like-physio.de>
email : kevin@like-physio.de

Portrait

Beweglichkeit und eine gesunde Einstellung zum Leben schenken uns mehr Lebensqualität. Unsere fundierten Erfahrungen in der Physiotherapie und in den Bereichen des Mobilisationstrainings, funktionellem Training, Krafttraining sowie unser umfangreiches Bewusstsein für unseren Körper, bringen wir zur Förderung Ihrer Gesundheit in die Therapien mit ein. Wir schöpfen aus unseren persönlichen und therapeutischen Erfahrungsschatz, die individuelle Lösung, die es zur Förderung Ihrer Beweglichkeit braucht.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/999100/Halswirbelsaeule-und-Physiotherapie.html>