

## Tipps bei Nacken- und Schulterschmerzen

- 1 Pausen:**  
Legen Sie während der Computerarbeit öfters Pausen ein. Führen Sie die oben erwähnten Entspannungsübungen aus.
- 2 Pausen:**  
Legen Sie sich ein geeignetes Kissen zu. Es sollte sich Ihrem Körper gut anpassen.
- 3 Entspannungstraining:**  
Machen Sie zwischendurch die einfachen Bluetrail Übungen.
- 5 Qi Gong:**  
Wenn Sie mehr wollen, machen Sie zwischendurch etwas Qi Gong; Meditative Atem- und Bewegungsübungen, bei denen man sich auf einen bestimmten Punkt des Körpers oder Geistes konzentriert. Das Ziel der Übungen ist es, den freien Fluss der Lebensenergie Qi wieder herzustellen. Es gibt viele verschiedene Formen des Qi Gong; unterschieden wird zudem zwischen stillen und bewegten Formen. Bei MediQi erhalten Sie in DVD einfache Qi Gong Übungen für den Heimgebrauch.
- 6 TCM:**  
Gegen Nacken- und Schulterschmerzen ist Traditionelle Chinesische Medizin hilfreich; Akupunktur, Tui-Na Massage, räutermedizin, Schröpfen, Moxibustion, Ohrakupunktur. Nach dem persönlichen Beschwerdebild werden die Behandlungsstrategie sowie die Behandlungsmethoden ausgewählt.

## MediQi, das führende Kompetenzzentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in der Schweiz, finden Sie in:

Aarau | 062 823 33 33  
Schachenallee 29 | 5000 Aarau

Baden | 056 222 30 60  
Bäderstrasse 18 | 5400 Baden

Bad Ragaz | 081 300 46 60  
Bartholoméplatz | 7310 Bad Ragaz

Basel | 061 272 20 20  
Josefsklinik | Bundesstrasse 1 | 4054 Basel

Cham | 041 781 55 00  
Rigistrasse 1 | 6330 Cham

Chur | 081 250 10 60  
Quaderstrasse 7 | 7000 Chur

Kilchberg | 043 810 88 11  
Grütstrasse 55 | 8802 Kilchberg

Uster | 043 466 96 60  
Wagerenstrasse 1 | 8610 Uster  
(beim Spital Uster)

Zürich | 043 499 10 20  
Münchhaldenstrasse 33 | 8008 Zürich

# Drei Übungen zur Linderung bei Nacken- und Schulterschmerzen.

## Nacken | 1

**Dauer** 30 Sekunden | **Wirkung** Entspannt; dehnt und kräftigt die Nacken und Schultermuskulatur



Hände und Arme seitlich ausstrecken, Handrücken zeigen nach vorn.



Mit gestreckten Armen die Handrücken vor der Brust zusammenführen.

## Nacken | 2

**Dauer** 30 Sekunden | **Wirkung** Lindert Kopfschmerzen und Schwindelgefühl



Knapp über dem Haaransatz links und rechts der Wirbelsäule liegen in einer Vertiefung die Akupressurpunkte Feng Chi. Die Feng Chi Punkte mit den Mittelfingern kreisend-drückend massieren.

## Schulter | 3

**Dauer** 45 Sekunden | **Wirkung** Löst die verspannte Schultermuskulatur



Mit den Schultern nach vorne kreisen.



Mit den Schultern nach hinten kreisen.



Die drei Übungen wurden von MediQi für Bluetrail ausgesucht. Bluetrail ist ein weltweit einzigartiges Entspannungskonzept und basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mehr Übungen unter [www.bluetrail.ch](http://www.bluetrail.ch)