

GEMEINSAM GEGEN KOPFSCHMERZEN

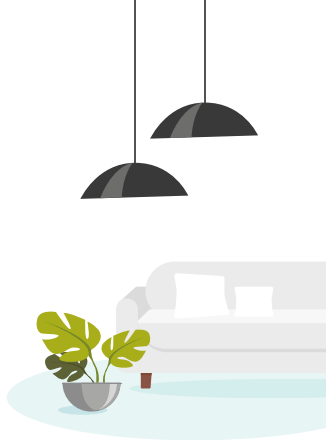


8 Partnerübungen fürs Büro,
zu Hause und überall sonst!

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Zu zweit ist man stärker als allein – das weiß man spätestens seit der ersten „Räuberleiter“, um diesen einen schönen, roten Apfel vom Baum zu pflücken. Teamarbeit kann auch bei störenden Kopfschmerzen wirkungsvoll sein:



Bei vielen Entspannungs-, Massage- und Dehnübungen, die dabei helfen können, Kopfschmerzen zu lindern und vorzubeugen, ist ein Partner oder eine Partnerin von großem Nutzen – sei es für eine schmerzlindernde Massage, Partner-Yoga für den Stressabbau oder Dehnübungen zum Lösen von Verspannungen. Hier finden Sie Inspiration sowie Anleitungen zum Nachmachen. Ob in der Mittagspause mit Kollegen und Kolleginnen oder abends gemeinsam auf der Couch: Zu zweit lässt sich der Kopfschmerz besser bekämpfen!

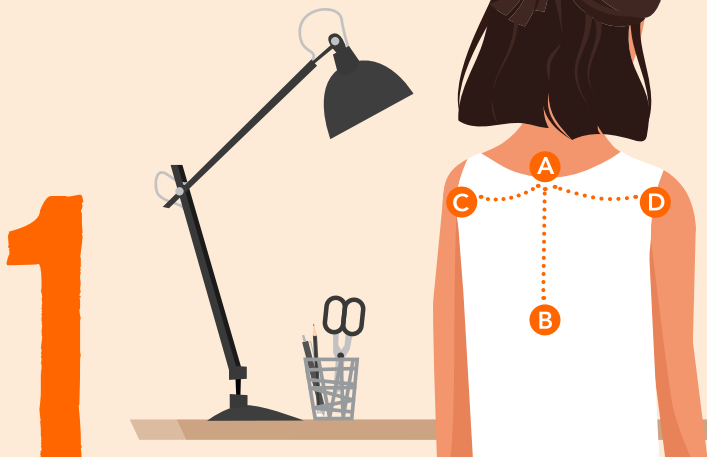
Das ratiopharm-Team wünscht viel Spaß beim gemeinsamen Üben!

Nackenausstreichen:

Sind die Kopfschmerzen bereits im Anmarsch, kann mit Nackenausstreichen gemeinsam dem drohenden Schmerz gegensteuert werden. Am besten funktioniert das Ausstreichen, wenn die Schultermuskulatur komplett locker und entspannt ist.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Person 1 setzt sich aufrecht hin und schließt die Augen.
- Person 2 streicht nun mit den Händen entlang der Halswirbelsäule (siehe Punkt A auf der Zeichnung) bis zum Beginn der Brustwirbelsäule (Punkt B).
- Abwechselnd dazu auch die seitliche Nackenmuskulatur ausstreichen und mehrmals wiederholen (Punkt A bis C/D).

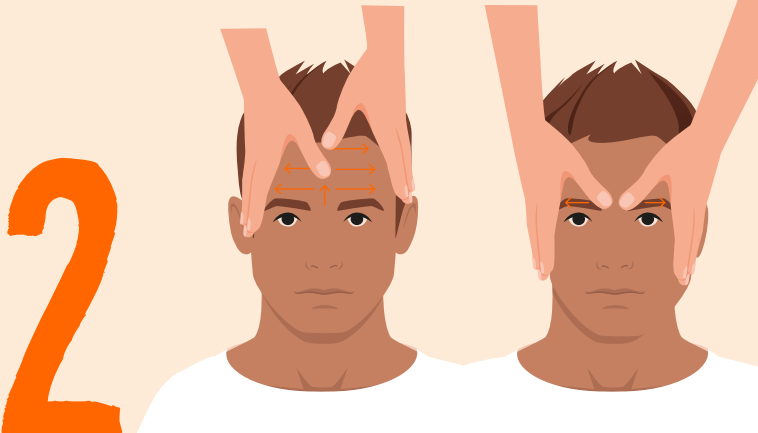


Stirnausstreichen:

Stirnausstreichen findet schon seit vielen Jahren Anwendung in der Kopfschmerztherapie. Die Massage kann Verspannungen im Gesicht lösen und so die davon ausgelösten Kopfschmerzen mildern.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Person 1 legt den Hinterkopf weich auf, sodass die Nacken- und Kopfmuskulatur entspannt ist. Bei Bedarf kann sogar der ganzen Körper in Rückenlage gebracht werden.
- Person 2 legt beide Hände auf die Stirn von Person 1 und beginnt dann mit dem Ausstreichen in Richtung Nacken über Schläfe und Ohren.
- Nach einigen Minuten werden die Daumen auf die Nasenwurzel und die restlichen Finger je an die Schläfen gelegt. Danach mit den Daumen mit leichtem Druck über die Augenbrauen streichen und dies einige Male wiederholen.



Kopfmassage:

Ob zur Vorbeugung oder Linderung – Kopfmassagen können jederzeit praktiziert werden, um gemeinsam für Entspannungsmomente zu sorgen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Person 1 nimmt eine aufrechte Sitzposition ein, um sowohl Stirn und Schläfen als auch den Hinterkopf für Person 2 gut erreichbar zu machen.
- Person 2 legt die Fingerspitzen des Mittel- und Zeigefingers auf die Schläfen von Person 1 und beginnt damit, die Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen und immer größer werdenden Bahnen über den ganzen Kopf hinweg zu bewegen. Je größer die Bahnen, desto mehr Druck kann auf die Fingerspitzen aufgebaut werden.
- Zur Unterstützung kann bei großen Bahnen der Daumen am Hinterkopf für mehr Stabilität sorgen.



3

Drehsitz:

Dieser wird auch „Der halbe Drehsitz“ oder Ardha Matsyendrasana genannt. Diese Pose wird – wie der Name schon sagt – im Sitzen ausgeführt und dient der Dehnung der Nacken- und Rückenmuskulatur. Mit einer entspannten Nackenmuskulatur sinkt das Kopfschmerzrisiko für beide Partner.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Beide Partner setzen sich mit dem Rücken aneinander in den Schneidersitz.
- Nun greifen beide mit dem linken Arm an ihr rechtes Knie und mit dem rechten Arm an das linke Knie des Partners oder der Partnerin. Beide Partner drehen dann den Kopf zu ihrer rechten Schulter.
- Nun sollten beide Partner im Bereich der linken Seite eine leichte Dehnung verspüren. Um beide Seiten gleichmäßig zu dehnen, die Übung für die andere Seite entsprechend gegengleich wiederholen.

4



YOGA

Haltung des Kindes und unterstützte Rückbeuge:

Die Haltung des Kindes kann blutdrucksenkend wirken, Müdigkeit vermindern und so dem Kopfschmerz entgegensteuern. Die Brustöffnung durch die Rückbeuge ermöglicht eine tiefere Atmung und verbesserte Konzentration.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Beide Partner setzen sich Rücken an Rücken auf eine Matte oder einen anderen nicht ganz so harten Untergrund. Person 1 sollte dabei knien, während Person 2 mit ausgestreckten Beinen sitzt.
- Person 1 lehnt sich nach vorne (Haltung des Kindes), während Person 2 sich zeitgleich nach hinten in die Rückbeuge begibt, den Rücken streckt und dadurch Schulter- und Brustbereich dehnt.
- Die Positionen sollen für 3-5 Atemzüge gehalten werden, um danach in die Ausgangsposition zurückzukehren. Anschließend die Übung mit umgekehrten Rollen wiederholen.

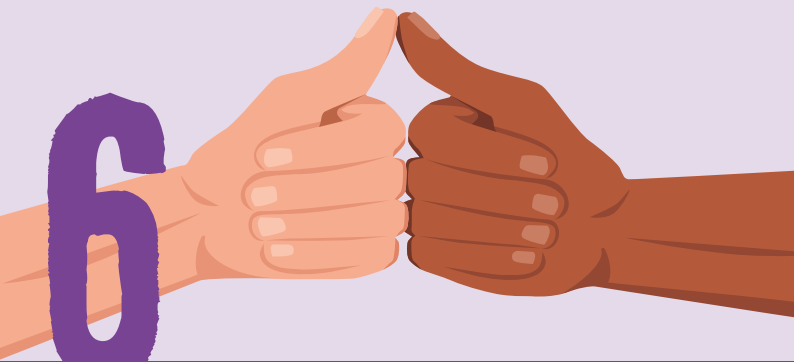


Fingeryoga:

Fingeryoga eignet sich prima, um Stress abzubauen und aufgestaute Anspannungen zu lösen. Dies kann besonders bei Spannungskopfschmerzen effektiv sein. Die sogenannten „Mudras“ können gezielt ausgeführt werden – manche Übungen, wie die hier aufgeführte Zeit-Mudra, sind eher entspannend, andere wirken eher aktivierend.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Beide Partner setzen sich gegenüber – ob auf Stühlen oder auf dem Boden ist hierbei unwichtig. Person 1 spreizt nun den Daumen der rechten Hand ab, Person 2 den der linken Hand. Die restlichen Finger werden an die Daumenballen gelegt.
- Beide Partner legen die gegenüberliegenden Daumenspitzen aneinander und halten die Unterarme waagrecht, die Hände am besten auf Magenhöhe halten.
- Die Position für ca. 5 Atemzüge halten, danach mit der jeweils anderen Seite wiederholen.



Sitzende Vorwärtsbeuge:

Bewegen, Dehnen, Entspannen: Die Elemente der sitzenden Vorwärtsbeuge können Kopfschmerzen vorbeugen. Das gemeinsame Ausführen dieser Übung sorgt für eine gesteigerte Oxytocin-Ausschüttung, vermindert dadurch Stress und trägt so zur Kopfschmerzprävention bei.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Beide Partner setzen sich gegenüber voneinander mit wahlweise geschlossenen oder geöffneten Beinen, die Fußsohlen berühren sich.
- Person 1 greift für einen sicheren Halt nun hinter die Handgelenke von Person 2 und umgekehrt.
- Nun abwechselnd nach vorne beugen und kurz in der Bewegung ausharren. Das Ganze mehrere Male wiederholen. Wenn es mit gestreckten Beinen anfangs nicht klappt, können diese auch leicht angewinkelt werden. Nach Beenden der Übung die Beine etwas ausschütteln.



DEHNÜBUNGEN

Brustöffnende Dehnung:

Ob bei der Arbeit im Büro oder zu Hause auf dem Sofa: Wer viel sitzt, neigt zu runden, nach vorne gebeugten Schultern und zu einer Haltung, die Muskelverspannungen und Kopfschmerzen fördert. Mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen lässt sich dem vorbeugen und mit vereinten Kräften den Kopfschmerzen einen Schritt voraus sein.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Beide Partner setzen sich Rücken an Rücken auf eine Matte oder einen nicht zu harten Untergrund, Person 1 mit ausgestreckten Beinen, Person 2 im Schneidersitz.
- Person 2 winkelt nun die Arme im rechten Winkel an, die Fingerspitzen zeigen zur Decke.
- Person 1 winkelt die Arme nun ebenfalls an, greift von hinten an die Handflächen von Person 2 und zieht diese leicht nach hinten, sodass der Brustkorb geöffnet wird.
- Diese Position für ca. 30 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen. Dann auflösen und mit umgekehrten Rollen wiederholen.



Synofen

Ob Massieren, Entspannen oder Bewegen – zu zweit funktionieren viele Übungen besser und helfen nebenbei, lästige Kopfschmerzen zu lindern.

Bei akuten Kopfschmerzen sind auch Paracetamol und Ibuprofen ein starkes Team: In Synofen von ratiopharm vereinen sie ihre Vorteile in einer Tablette und bekämpfen Kopfschmerzen so mit 3-fach-Effekt – schnell, stark und gut verträglich. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Wirkweise erzielen Paracetamol und Ibuprofen gemeinsam eine besonders starke Schmerzlinderung. Durch die niedrige Dosierung der Wirkstoffe ist Synofen zudem trotz starker Wirkung gut verträglich. Die Wirkung von Synofen tritt bereits nach einer Viertelstunde ein.



Synofen

Anwendungsgebiete: Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
3/23.

Mehr Informationen
und Tipps zum Thema
Kopfschmerzen:



www.ratiopharm.de