ATLASPRAXIS®

Automobilisation der Kopfgelenke

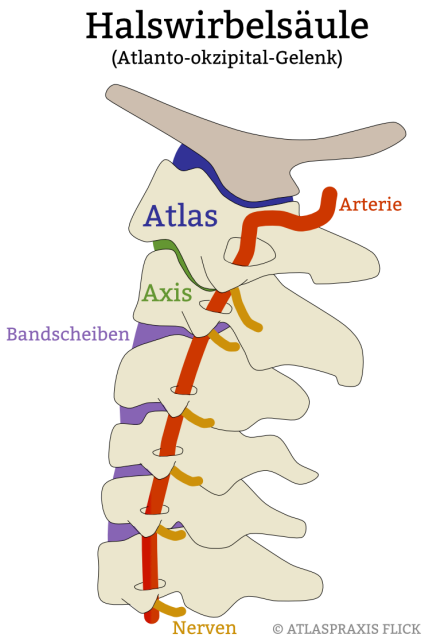
Was sind die Kopfgelenke?

Der Mensch besitzt zwei Kopfgelenke, die zusammen mit der übrigen Halswirbelsäule die Beweglichkeit des Kopfes in den drei Raumebenen koordinieren.

- Zum einen gibt es das erste Kopfgelenk, welches vom Hinterhauptsbein und dem Atlas gebildet wird. Dieses Gelenk ermöglicht das Kippen des Kopfes auf die Brust und das Zurücklegen des Kopfes in den Nacken. Die Bewegung, welche aus diesem Kopfgelenk ermöglicht wird, entspricht der Bewegung, die wir beim Ja-sagen machen, weshalb man dieses auch das Ja-Gelenk nennt.

- Dann gibt es das zweite Kopfgelenk zwischen dem Atlas und dem Axis. Dieses Gelenk ermöglicht uns die Rotation des Kopfes zu beiden Seiten um jeweils ca. 45°, also um 80-90° in einem Wirbelsegment, was innerhalb der Wirbelsäule einzigartig ist. Das Atlas-Axis-Gelenk wird wegen dieser Bewegung auch als das Nein-Gelenk bezeichnet.

Die Region der Kopfgelenke ist stark mit Sensoren durchzogen. Auf der Hinterseite liegen die wichtigen, kurzen Nackenmuskeln, welche den Atlas und den Axis überspannen. Diese Muskeln können durch sitzende Tätigkeiten, bei welchen der Kopf meist überstreckt ist, schnell verkürzen. Dadurch werden die dazwischen liegenden Nerven (Nervi occipitalis) eingeengt. Das kann zu Kopfschmerzen führen, die meist an der Schädelkante beginnen.



Darüber hinaus sind mannigfaltige Beschwerden damit verbunden, wie zum Beispiel eine Reihe von vegetativen Störungen. Oberhalb des Atlas tritt der Nervus vagus aus der Schädelkapsel aus. Er ist der größte Nerv des Parasympatikus und an der Regulation fast aller innerer Organe beteiligt. Eine Verkürzung der Nackenmuskeln kann auch hier zu einer Nervenkompression führen.

Die Kopfgelenke haben zudem die Besonderheit, dass hier eine Arterie, die so genannte Arteria vertebralis, durch die seitlichen Querfortsätze der Wirbelsäule hindurch führt, um dann um den Atlas herum in einer 90°-Stellung zu verlaufen und dann in das Hinterhauptsloch einzutreten.

Liegen im Bereich der Kopf- gelenke Immobilitäten oder Verdrehungen vor, so erzeugen sie eine verstärkte Spannung auf die Arteria vertebralis. Dadurch verändert sich die Strömungs-geschwindigkeit innerhalb dieser wichtigen Arterie,

ATLASPRAXIS Flick
Blankeneser Bahnhofstr. 11
22587 Hamburg
Germany

T 0049 (0)40 86648878 0
F 0049 (0)40 86648878 9
E info@atlaspraxis.de

www.atlaspraxis.de
www.jetztgesund.de

Steuernummer 42/062/01717

Inhaber Gernot Flick
Naturheilk. Ltg. Heilpraktikerin Anja A. Flick

www.vorsichtgesund.de
www.jetztgesundshop.de

was zu Ablagerungen an der Gefäßwand führen kann. Das ist eine wichtige Grundlage für Arteriosklerose in dieser Arterie.

Es ist daher sehr wichtig, die Mobilität der Kopfgelenke aufrecht zu erhalten. Weder Durchblutung, noch Steuerungsfunktion sollten beeinträchtigt sein. Freie Kopfgelenke sind auch die wichtigste Voraussetzung, um Beschwerden wie Spannungs-kopfschmerzen, Schwindel oder Tinnitus die Grundlage zu entziehen.

Die AtlasPROfilax-Anwendung ist ein erster wichtiger Schritt, um die Mobilität der Kopfgelenke wieder zu erreichen. Da aber die kurze Nackenmuskulatur oftmals durch eine sitzende Tätigkeit schon chronisch verkürzt ist, sind zwei kleine Übungen zur weiterführenden Automobilisation der Kopfgelenke sehr hilfreich.

Übung 1

Bei der ersten Übung bringt man den Kopf in eine leichte Beugung, indem man das Kinn zur Brust neigt.

Um den richtigen Neigungswinkel bestimmen zu können, ertastet man mit seiner Schreibhand an der gedachte Mittellinie des Kopfes das so genannte Ligamentum nuchae. Das ist ein Band aus elastischem Bindegewebsfasern, welches in der Mitte der Hinterhauptsschuppe ansetzt und bis zum Dornfortsatz des 7. Halswirbels verläuft. Wenn man mit dem Finger mittig am Schädel hinabgleitet, kommt eine kleine Kuhle, in die man den Finger legt. Kippt man jetzt den Kopf leicht nach vorn, so wölbt sich das Ligamentum nucae dem Finger leicht entgegen. Wenn man dieses leicht entgegengewölbte Ligamentum nucae erreicht hat, hebt man den Kopf ganz leicht wieder an, um das Kopfgelenk und das Band in eine entspannte Position zu bringen. In der so erhaltenen Winkelstellung führt man jetzt leichte Kopfdrehungen zu beiden Seiten aus (so als wenn man mit hängendem Kopf „Nein“ sagt). Durch diese einfache Übung wird die Mobilität zwischen dem ersten und dem zweiten Halswirbel gesteigert.

Übung 2

Die Rotation des Kopfes nach rechts und links wird zum größten Teil durch den ersten und zweiten Halswirbel gewährleistet. Wenn wir unseren Kopf weit zu einer Seite drehen, sollten wir einen Winkel von 45° erreichen können. Die restlichen 5° kommen aus dem Hinterhaupt-Atlas-Gelenk und sind als weitere Bewegung sehr wichtig. Diese 5° geben oft Aufschluss darüber, ob dieses Gelenk frei ist. Fehlt das Gefühl von Elastizität in dieser Endbewegung, so ist es wichtig, auch hier eine Übung zur Automobilisation durchzuführen.

Dazu stellt man sich gerade hin; die Schultern sollten in entspannter Position gehalten werden. Der Kopf ist aufrecht. Jetzt denkt man sich eine Achse, welche mitten durch die

ATLASPRAXIS Flick
Blankeneser Bahnhofstr. 11
22587 Hamburg
Germany

T 0049 (0)40 86648878 0
F 0049 (0)40 86648878 9
E info@atlaspraxis.de

www.atlaspraxis.de
www.jetztgesund.de

Steuernummer 42/062/01717

Inhaber Gernot Flick
Naturheilk. Ltg. Heilpraktikerin Anja A. Flick

www.vorsichtgesund.de
www.jetztgesundshop.de

Nase verläuft und am Hinterkopf wieder austritt. Unter Beibehaltung dieser gedachten Achse fängt man an, den Kopf um diese Achse herum leicht seitlich zu neigen. Der Kopf sollte dabei weder nach rechts, noch nach links kippen, sondern lediglich um diese „Nasen-Achse“ schwingen. Um die Übung zu erleichtern, kann man sie vor dem Spiegel ausführen oder durch Festhalten der Halswirbelsäule ein Seitenkippen verhindern.
Generell sollten alle Übungen für die Kopfgelenke mit viel Bedacht, in Ruhe und ohne Schmerz ausgeführt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die ATLASPRAXIS®.

ATLASPRAXIS Flick
Blankeneser Bahnhofstr. 11
22587 Hamburg
Germany

T 0049 (0)40 86648878 0
F 0049 (0)40 86648878 9
E info@atlaspraxis.de

www.atlaspraxis.de
www.jetztgesund.de

Steuernummer 42/062/01717

Inhaber Gernot Flick
Naturheilk. Ltg. Heilpraktikerin Anja A. Flick

www.vorsichtgesund.de
www.jetztgesundshop.de