

Beispiel-Stunde: „Schulter- und Nackenverspannungen“

Beispiel für die 07. Angebotseinheit (90 Minuten)

Name des Angebotes: „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ – ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Auseinandersetzung mit Entspannungsmöglichkeiten im Alltag bei Schulter- und Nackenverspannungen, Förderung des Wohlbefindens

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Auseinandersetzung mit Dehnpausen im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Dehnungspause“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Dehnungspause“
Einstimmung 15`	<ul style="list-style-type: none"> ● Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen ● Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Nackenverspannungen ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Tages-Gesundheitsprotokoll“ ● „Gang-Art“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Paarweise ● Großgruppe 	Musik
Schwerpunkt 40`	<ul style="list-style-type: none"> ● Lockerung, Mobilisation und Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kraftübungen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Evtl. Kurzhanteln, Therabänder etc.
Schwerpunktabschluss 10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Wahrnehmung von Verspannungen im Sitzen 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Verspannungen im Sitzen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	
Ausklang 10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Progressive Muskelrelaxation“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Einzel 	Matten
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Erproben einer Dehnpause im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Die „Dehnpause“, entsprechend des Informationsmaterials, einmal in der nächsten Woche durchführen. Die Teilnehmer sollten konkret formulieren, wann sie die „Dehnpause“ mindestens einmal am Tag für sich umsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Dehnpause“



„Tages-Gesundheitsprotokoll“

Jeder TN hat in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, auf Schulter- und Nackenverspannungen im Alltag zu achten mit dem Beobachtungsschwerpunkt, welche Situationen besonders Verspannungen erzeugen.

Die TN sollen konkret in der Bewegung zur leisen Musik in Zweiergruppen ihre Beobachtungen besprechen. Insbesondere kann erörtert werden, in wie weit Stress die Ursache für Verspannungen ist. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in der Großgruppe vorgestellt. Hierbei kann neben den „auslösenden Situationen“ auch die konkrete Wahrnehmung und die Empfindung körperlicher Signale bei Nacken- und Schulterbeschwerden von den TN formulieren werden.

- *In welchen Situationen verspannt sich Ihr Schulter- und Nackenbereich?*
- *Gibt es einen Zusammenhang von Stress und Ihren Verspannungen?*
- *Wie empfinden Sie die Verspannungen?*
- *Was können Sie gegen die Verspannungen unternehmen, bzw. wie können Sie sie vermeiden?*

„Gang-Art“

Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen, dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp etc.

- *Was verändert sich in der Gangart bei den einzelnen Aspekten?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es für Sie zwischen psychischem Befinden und körperlicher Haltung?*
- *Können Sie Menschen an ihrer Haltung/Ihrem Gang ansehen, wie sie sich fühlen?*
- *Was verändert sich an Ihrem Gang/Ihrer Haltung, wenn Sie Stress haben?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es bei Ihnen zwischen Stress und Schulter- und Nackenverspannung?*
- *Sind Sie oft verspannt im Schulter- und Nackenbereich?*

„Sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kraftübungen“

Hinweis: Vor den „Sanften Kräftigungsübungen“ werden Übungen zur Mobilisation und Lockerung durchgeführt, weil die Teilnehmer häufig mit Verspannungen in die Stunde kommen. Durch gezielte Lockerungsübungen werden An- und Verspannung reduziert. Die Mobilisation dient der Erwärmung von Gelenkstrukturen und Muskelpartien. Erst dann sollte in die Anspannung (Kräftigung) gearbeitet werden, da Kräftigungsübungen immer eine Anspannung der Muskulatur zur Folge haben!!! Des Weiteren sollte es das Ziel sein, dass die TN die Mobilisations- und Lockerungsübungen als festen Bestandteil in ihren Alltag integrieren.

Es werden verschiedene sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kraftübungen für den Nacken- und Schulterbereich durchgeführt. Je nach Möglichkeit können dabei Kurzhanteln, Thera-Bänder oder andere Trainingsgeräte zum Einsatz kommen.

Hinweis: Wenn Übungen ohne Trainingsgeräte durchgeführt werden, können die TN die erlernten Übungen leichter in den Alltag übertragen.

Bei allen Übungen wird darauf geachtet, dass mit möglichst geringer Intensität und dafür mehr Wiederholungen trainiert wird, um Verspannungen entgegenzuwirken, bzw. nicht zu fördern.

- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Spüren Sie noch Verspannungen?*
- *Wirken leichte Übungen für den Schulter- und Nackenbereich für Sie entspannend?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

„Verspannungen im Sitzen“

Die TN sollen bei Tätigkeiten im Sitzen die Schulter-, Nacken- und Kopfstellung erspüren (Beim Sitzen entstehen durch ungünstige Haltungen die meisten Verspannungen!). Beispiele: Vor dem Computer, in sich Zusammensinken, sich Aufrichten etc. Dabei sollten auch die Entlastungshaltungen im Sitzen thematisiert und durchgeführt werden. Die Unterschiede von Anspannungen / Entspannungen sollen von den TN wahrgenommen werden.

- *In welchem Bereich genau verspüren Sie die meiste Anspannung? Berühren Sie die Stelle mit ihren Fingern und massieren Sie sie kurz?*
- *In welchen Sitz-Situationen in Ihrem Alltag verspannt sich Ihr Schulter- und Nackenbereich?*
- *Welche Möglichkeiten gibt es für Sie, Verspannungen im Sitzen zu vermeiden?*



„Progressive Muskelrelaxation“

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) geht es um den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hiermit soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden. Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „Schultern“ vorgestellt:

Die TN stehen (sitzen, evtl. langsames gehen) bequem und entspannt mit gebeugten Beinen. Wenn es möglich ist, können die Augen geschlossen werden. Die Konzentration wird auf die Schultern gelenkt: „Wie fühlen sich die Schultern an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend werden die Schultern mit der Einatmung angehoben. Die Anspannung soll nicht wehtun und wird ca. 5 Sekunden gehalten mit einer Zwischenatmung. Im Anschluss wird der Schulterbereich mit der Ausatmung wieder entspannt. Die Arme bleiben ruhig hängen und die Schultern sollen ganz entspannt sein. „Wie fühlen sich die Schultern jetzt an? Sind sie wärmer? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in den Schultern an? Nach ca. 30 Sekunden werden die Schultern ein zweites Mal angespannt.

Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden, um die Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu sensibilisieren.

- *Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?*
- *Bei welchem Körperteil haben Sie den Unterschied besonders gemerkt?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie psychisch angespannt sind und eine Angespanntheit gleichzeitig in Ihren Muskeln feststellen? Wenn ja, bei welchen Muskeln bemerken Sie es besonders?*
- *In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?*