

Der Sockenroller

Eine einfache Selbsthilfe für verspannte Rücken- und Nackenmuskeln

In der aktuellen Zeit von Homeoffice, schlecht eingerichteter Arbeitsfläche und viel Rumsitzen zu Hause machen sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sofort bemerkbar.

Grundsätzlich gilt es, den Arbeitsplatz so ergonomisch wie möglich einzurichten und alle 20 Minuten aufzustehen, die Schultern zu kreisen und die Arme zum Himmel strecken.

Wer dennoch schmerzgeplagt ist, sollte sich eine Massagegerät basteln – der Sockenroller ist eine einfache aber effiziente Hilfe zur Massage der verspannten Nackenmuskeln. Und so geht's:

Material



- 2 Bälle (Tennisball, Golfball, Noppenball oder ähnlich)
- 1 grosse Socke

Socke stopfen

Legen Sie nun die Bälle in die Socke, ganz vorne zur Zehenkammer. Knüpfen Sie danach die Socke zu, sodass die Bälle nur wenig Bewegungsspielraum haben.



Anwendung

Legen Sie nun die gefüllte Socke zwischen Wand und Rücken oder Nacken. Rollen Sie damit langsam und mit etwas Druck der Wirbelsäule entlang rauf und runter.

Durch den Spalt zwischen den beiden Bällen, wird die Wirbelsäule ausgelassen und nicht komprimiert.



Bei Schmerzpunkten ein paar Sekunden innehalten, tief atmen und wieder lösen.