

# THEMA DES MONATS

## Was tun bei Nackenschmerzen?

### **Nackenschmerzen sind eine häufige Schmerzform**

Neben Kopfschmerzen gehören Nackenschmerzen zu den häufigsten Schmerzverursachern, über ein Drittel der Bevölkerung leidet einmal pro Jahr darunter. Betroffenen sind meist Frauen, Männer scheinen etwas weniger darunter zu leiden (oder geben sie es nur ungern zu?). Als meistgenannte Ursachen gelten Muskelverspannungen aufgrund falscher Haltung am Arbeitsplatz oder ungünstiger Lage während des Schlafs.

### **Nackenschmerzen im Alter häufiger**

Akute Nackenschmerzen klingen in der Regel spätestens nach ein bis zwei Wochen ab, Dauern die Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule länger als 3 Monate, sprechen wir von chronischen Nackenschmerzen. Vor allem im Alter nehmen Nackenschmerzen zu, was auf mangelnde Bewegung zurückzuführen ist. Auch bei bereits bestehenden Schmerzen ist es wichtig, nicht etwa in Starre zu verharren und sich zu verkrampfen, sondern sich zu bewegen und die Muskulatur zu lockern.

### **Axiale und radikuläre Nackenschmerzen**

Nackenschmerzen treten in zwei unterschiedlichen Formen auf: Als *axiale Nackenschmerzen*, die in der Halswirbelsäule auftreten und bis in die Schultern strahlen können, sowie als *radikuläre Nackenschmerzen*, die entlang der Nervenbahnen in entfernte Bereiche des Körpers (z.B. Arm oder Hinterkopf) strahlen. Zu den hauptsächlichen Ursachen gehören:

#### **- Überlastung oder schwache Halsmuskulatur**

Ungünstige Haltung bei dauernd angespannten Muskeln kann zu Schmerzen und Steifheit im Nackenbereich führen. Das gilt für Arbeiten am Schreibtisch ebenso wie für alle Tätigkeiten, die länger in starrer Haltung ausgeführt werden müssen.

#### **- Verschleiß der Halswirbelsäule**

Mit zunehmendem Alter treten an der Wirbelsäule

Abnutzungserscheinungen auf, die zu dünneren Bandscheiben führen (Osteochondrose), aber auch Arthrose ist möglich (Spondylarthrose). Aufgrund dieser Veränderungen wird die Beweglichkeit der Halswirbelsäule eingeschränkt, was zu Nackenschmerzen führen kann.

#### **- Schleudertrauma**

Wird der Kopf bei einem Unfall heftig vor- und zurückgeschleudert, kommt es zu Verletzungen im Muskel- und Bindegewebe, die schmerzhafte Verspannungen und eingeschränkte Beweglichkeit zur Folge haben.

#### **- Verengung des Wirbelkanals/Bandscheibenvorfall**

Liegt eine Verengung des Wirbelkanals vor, sodass ausgetretenes Bandscheibengewebe auf die Nervenwurzel drückt, können Nackenschmerzen entstehen, die bis in die Schultern oder Arme strahlen.

### **Diagnose von Nackenschmerzen**

Verklingen die Nackenschmerzen nach wenigen Tagen nicht von selbst ab, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen. Nach Aufnahme der Krankengeschichte (gab es einen Unfall?) wird der Nackenbereich von Hand abgetastet, um die Beweglichkeit des Kopfes und die Muskelkraft in Armen und Schultern festzustellen. Röntgen ist meist nicht nötig, da ein geübter Orthopäde durch seine gezielten Handgriffe die Problemzonen mit großer Sicherheit bestimmen kann.

### **Therapie von Nackenschmerzen**

Zur Behandlung von leichten Nackenschmerzen empfehlen wir z.B. Wärmeanwendungen mit Wärmeflaschen oder Kissen. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen, Massagen oder allenfalls die Einnahme von Schmerzmitteln gehören dazu. Bei starken chronischen Nackenschmerzen erfolgt eine gesonderte Schmerzbehandlung, um die Symptome ganzheitlich zu betrachten und zu lindern. Operation sind bei Nackenschmerzen nur selten notwendig, da sich auch bei einem Schleudertrauma die Verspannungen allmählich von selbst zurückbilden.

