



© Adobe Stock - Radle Fotodesign

Nackenschmerzen

– so werden Sie sie wieder los

Jeder zweite Erwachsene klagt mindestens einmal im Leben über Probleme im Nackenbereich. Sie sind nach Rückenschmerzen die zweithäufigste Ursache für Beschwerden am Bewegungsapparat, wobei Frauen in der Regel häufiger darunter leiden als Männer.

Von Sandra Gutheil, Physiotherapeutin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in München-Bogenhausen

Was sind Nackenschmerzen überhaupt?

Darunter versteht man Schmerzen im Bereich des Nackens, die aufgrund einer verspannten Muskulatur im Halsbereich in Arme, Schultern und Kopf ausstrahlen. Diese schmerzhaften Verspannungen führen oft zu einer Bewegungseinschränkung von Hals und Armen. Mögliche Folgen sind Kopfschmerzen wie auch Migräne. Aufgepasst: Nackenschmerzen lassen sich nicht immer auf eine harmlose Verspannung zurückführen. Sie können chronisch werden oder auch von Beginn an ein Symptom ernsthafter Erkrankungen sein!

Welche Ursachen stecken dahinter?

Hier finden sich mehrere Gründe und/oder auch eine Kombination daraus.

1. Einfache muskuläre Verspannungen. Hier verspannt sich die Muskulatur seitlich von Nacken und Kopf.
2. Eine schwache Halsmuskulatur und Überlastung: Langes Sitzen am Schreibtisch in ungünstiger Haltung und mit dauernd leicht angespannten Muskeln führt zu Schmerzen, einem verspannten Nacken sowie Kopfweh. Zur Zeit besonders häufig sind Nackenverspannungen wegen stundenlangem Arbeiten an Laptop oder iPad im Homeoffice.
3. Normale altersbedingte Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule: Die Bandscheiben werden dünner und es bilden sich kleine Zacken an den Rändern der Wirbelkörper, als Os-

teochondrose bezeichnet wird. Zur Unterscheidung: Eine Arthrose an den Wirbelgelenken nennt man Spondylarthrose. Durch diese Veränderungen nimmt die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ab, weshalb Nackenschmerzen besonders im Alter zunehmen.

4. Eine Verengung des Wirbelkanals oder ein Bandscheibenvorfall: Ist der Wirbelkanal verengt oder drückt vorgewölbtes bzw. ausgetretenes Bandscheibengewebe auf eine Nervenwurzel, verursacht dies manchmal ebenfalls Nackenschmerzen, die in Schulter oder Arm ausstrahlen. Ein Bandscheibenvorfall kann, muss aber nicht, zu Beschwerden führen. Die ausstrahlenden Schmerzen entstehen aber zum Beispiel auch durch die verspannte Muskulatur, die dann die Versorgung des Arms behindert. Mögliche Symptome sind Kribbeln, das Gefühl, als ob Ameisen darüber laufen sowie geschwollene Finger.

So richtet man sich den perfekten Arbeitsplatz ein

Egal, ob Sie zuhause oder extern arbeiten – achten Sie stets auf einen ergonomischen Arbeitsplatz, denn er hat oft einen direkten Einfluss auf die Nackenmuskulatur.

- Der Bürostuhl ist im Bestfall so eingestellt, dass der gesamte Rücken unterstützt wird: Die Beine sollten einen etwas mehr als 90°-Winkel haben und die Unterarme auf den Armstützen aufliegen und einen 90°-Winkel mit dem Oberarm bilden.
- Der Bildschirm steht gerade vor Ihnen und nicht zu tief, um den sogenannten „Geierhals“, das Vorschieben des Kopfes, zu verhindern. Wichtig: Physiotherapeutische Behandlungen oder Massagen helfen, dass sich Nackenschmerzen nicht manifestieren. Sind sie bereits chronisch, dann unbedingt bei einem Experten vorstellen.



Bild 1



Übungen gegen Nackenschmerzen

Leichte Bewegung ist das beste Mittel gegen bestehende Verspannungen. Folgende Übungen lassen sich problemlos in den (Büro-) Alltag integrieren.

Kopf nicken:

Anstatt stur geradeaus zu schauen, sollten Sie den Blick Richtung Decke heben und im nächsten Schritt nach unten Richtung Bauchnabel blicken. Führen Sie die Bewegung langsam und ruhig aus. Rollen Sie beim Aufrichten des Kopfs Wirbel für Wirbel ab. Diese Übung dient der verbesserten Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

Nein sagen:

Sie sitzen oder stehen aufrecht und drehen den Kopf langsam nach rechts und nach links. Zehnmal wiederholen.

Seitliche Dehnung des Nackens:

Stellen Sie sich hin oder setzen Sie sich mit geradem Rücken an die Stuhlkante. Jetzt den Kopf zur Seite Richtung Schulter nei-

gen, bis eine Dehnung in der Nackenseite zu spüren ist. Dann die Seite wechseln. Zur Verstärkung der Dehnung können Sie mit der Hand an den Kopf greifen und diesen sanft zur Seite ziehen. Dehnung 15 Sekunden halten und dann die Seite wechseln. **Dehnung der Nackenrückseite:** Legen Sie beide Hände an den Hinterkopf und drücken Sie sie zehn Sekunden gegen den Kopf und umgekehrt. Danach das

Kinn Richtung Brust ziehen. Ein leichtes Ziehen im Nacken sollte zu spüren sein. Dreimal wiederholen.

Dehnung des Oberkörpers:

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme nach oben, greifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen den Arm nach rechts. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Auf der anderen Seite wiederholen.

Schultern heben und senken:

Ziehen Sie die Schultern für fünf Sekunden in Richtung Ohren und halten Sie diese Position. Danach wieder locker absenken und entspannen. Zehnmal wiederholen. Diese Übung fördert die Durchblutung der Muskulatur.

Dehnung der Schultern:

Strecken Sie einen Arm vor sich aus, greifen Sie mit der anderen Hand den Oberarm und ziehen ihn über den Körper zur Seite. Drücken Sie die Schulter dabei

Bild 2



Gut zu wissen!

Manchmal machen sich Nackenschmerzen erst durch Freizeitaktivitäten wie Mountainbike, Rennradfahren oder Brustschwimmen bemerkbar oder tragen sogar zu einer Verschlechterung bei. Auch chronischer Stress führt nicht selten zu derartigen Problemen. In solchen Fällen empfiehlt sich Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Achten Sie auch auf ausreichenden und erholsamen Schlaf. Hierbei ist ein gutes Kopfkissen sinnvoll. Vielleicht würde Ihnen ein sogenanntes „Nackenkissen“ dazu verhelfen. Achtung: Sind die Nackenschmerzen bereits chronisch, sollten Sie auch immer die Zahnstellung und die Möglichkeit nächtlichen Zähneknirschens (Bruxismus) in Betracht ziehen.

in den Nacken mit der Kleinfingerseite am Übergang zwischen Nacken und Haaransatz. Versuchen sie nun mithilfe Ihrer Hände den Kopf vorsichtig etwas vom Nacken wegzuziehen. Ein paar Sekunden halten und langsam wieder lösen. 15 Sekunden halten. Dies schafft Raum zwischen den Wirbelgelenken und sorgt für bessere Durchblutung von Nackenmuskulatur und Kopfgregion. (Bild 3)

aktiv nach unten. Halten Sie die Spannung und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

Strecken Sie die Arme vom Körper weg und falten Sie die Hände ineinander. Neigen Sie dann den Kopf nach vorne. Schieben Sie zusätzlich die Hände aktiv von sich weg, um die Dehnung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern zu verstärken.

Arme strecken und ziehen:

Strecken sie die Arme nach oben und ziehen Sie sie unter imaginärer Anspannung nach unten, indem Sie die Ellenbogen zum Körper bewegen. (Bild 1)

Oberkörperdehnung:

Schieben Sie den Bürostuhl vom Schreibtisch so weit weg, dass Sie die Hände flach auf den Schreibtisch legen können. Drücken Sie den Oberkörper leicht nach unten und machen den Rücken so gerade wie möglich. 15 Sekunden halten und langsam lösen. (Bild 2)

Autotraktion der Wirbelgelenke:

Sie sitzen angelehnt auf ihrem Bürostuhl und legen die Hände



Bild 3

© Forster & Martin

Sandra Gutheil ist Physiotherapeutin und betreibt seit mehr als zwanzig Jahren erfolgreich eine Privatpraxis für Physiotherapie in München-Bogenhausen. Sie betreut seit vielen Jahren Profisportler bei nationalen und internationalen Wettkämpfen. Zu ihren Kunden zählten z. B. der Bayerische Tennisverband und das Deutsche Paralympic-Skiteam 2002 in Salt Lake City. Außerdem betreute sie 18 Jahre das ATP-Tennisturnier „BMW Open“ in München. Seit einigen Jahren berät Sandra Gutheil Unternehmen, die sich dem Thema „Gesundheitsmanagement“ öffnen und damit ihre Mitarbeiter und Führungskräfte fit und gesund halten wollen. Sandra Gutheil und ihr Team führen dort regelmäßige Sportkurse durch, informieren über Ernährung, Bewegung und Stress und wirken bei deren Gesundheitstagen mit. www.gutgeheil.de und www.gutheilaktiv.de



© Forster & Martin