

Leseprobe aus:

**Marco Gassen, Christian Ziegler, Hans-Dieter Kempf**

## **Die neue Rückenschule: der Nacken**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

Ziel des Buches – Ihr Nutzen 7

## 1. Nackenschmerzen – Ursachen und Selbsthilfe 11

Nackenschmerzen – ein Zivilisationsproblem? 11

Rechtzeitig handeln! 14

## 2. Der Selbstcheck – Analyse Ihrer Halswirbelsäule 19

Selbstcheck Beweglichkeit 21

Selbstcheck Haltung 27

Selbstcheck Kraft 31

Selbstcheck Muskelspannung 37

Selbstcheck Kiefer 41

Selbstcheck Stress 46

Selbstcheck Belastung und Regeneration 52

Testauswertung 56

## 3. Übungen für einen gesunden Nacken 63

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und

Muskelentspannung 65

Übungen zur Aufrichtung der Haltung 96

Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung 102

Übungen zur Entspannung 126

## 4. Das Akut-Programm bei Nackenschmerzen 137

Entlastende Lagerungen 138

Wohltuende Wärmeanwendungen 139

Schmerzlindernde Kälteanwendungen 142

Sanfte und entspannende Massagen 143

Entspannungsmethoden 146

Akupressur 148

Triggerpunktmassage	150
Sanfte Bewegung	152
Besondere Maßnahmen	154
<b>5. Allgemeine Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht</b>	<b>159</b>
Die vier wichtigsten Empfehlungen bei akuten Nackenschmerzen	159
Die wichtigsten Nackentipps für den Alltag	160
<b>6. Was der Arzt tun kann</b>	<b>167</b>
Untersuchung	167
Diagnostik	168
Therapiemöglichkeiten	168
<b>7. Die Anatomie Ihres Nackens – Verstehen hilft</b>	<b>169</b>
Die Halswirbelsäule	169
Die besondere Bedeutung der Nackenmuskulatur	171
Schultergürtel und Halswirbelsäule	176
Der Nervenstraße – das Rückenmark	177
Spinale Stenose – gefährliche Enge des Rückenmarkskanals	178
Arthrose und Kalkablagerung	179
<b>Anhang</b>	<b>180</b>
Selbsttest: Kopiervorlagen	180

## Ziel des Buches – Ihr Nutzen

In unserer Praxis werden wir häufig mit dem Problem Nackenschmerzen konfrontiert. Das ist kein Wunder, denn Nackenschmerzen sind heute ein allgemeines Problem unserer Gesellschaft. Sie gehören zu den drei häufigsten Beschwerdebildern im Muskel-Skelett-System, manchmal auch begleitet von Schmerzausstrahlungen in die Schulter, den Arm und von Kopfschmerzen.

Einige Ihnen vielleicht schon bekannte Empfehlungen zum Umgang mit Rückenschmerzen finden Sie auch in diesem Buch, da die Halswirbelsäule ein Bereich der Wirbelsäule ist. Hierzu gehören bei akuten Nackenschmerzen

- die frühe Wiederaufnahme der Alltagsaktivitäten,
- die sportliche Betätigung,
- die möglichst positive Herangehensweise an die Schmerzbewältigung
- und die Reduzierung der die Nackenschmerzen verursachenden Faktoren.

Aber abgesehen davon, dass es um die wissenschaftliche Datenlage zur Problematik Nackenschmerzen («neck pain») deutlich schlechter bestellt ist als um Rücken- bzw. Kreuzschmerzen («back pain»), finden wir auch in der Nackenschmerz-Literatur selten eine differenzierte Herangehensweise. Dem möchten wir abhelfen – zu Ihrem Nutzen.

Wir möchten, dass Sie in der Lage sind,

- Ihre Nackenbeschwerden selbst zu lindern und zu reduzieren,
- einer Chronifizierung, d. h., einem längeren Anhalten oder häufigen Wiederkehren von Nackenschmerzen vorzubeugen,
- sich möglichst viel selbst zu helfen.

Sie sollen aber auch gefährliche Beschwerdeverläufe erkennen können, um rechtzeitig einen Arzt aufzusuchen. Darüber hinaus möchten wir Sie unterstützen, besser mit Nackenschmerzen umzugehen und die gemeinsame Entscheidungsfindung mit Ihrem Arzt zu verbessern. Dies hat positive Effekte auf Ihr Befinden, Ihre Zufriedenheit und die Selbsthilfemaßnahmen.

Die Inhalte dieses Buches basieren auf den Ergebnissen aktueller wissenschaftlicher Studien und nationalen wie internationalen Empfehlungen, aber auch auf unseren weitreichenden Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Nacken- und Schulterproblemen.

Nacken und Hals sind insofern etwas Besonderes, als dass sie den Kopf tragen und die gelenkige Verbindung mit dem Brustkorb darstellen. Sie verbinden also nicht nur rein physisch den Kopf mit dem Körper, sondern stellen auch das Kommunikationsglied zwischen Kopf (mentaler Ebene), Herz (emotionaler Ebene) und Hand (motorischer Ebene) dar, im übertragenen Sinn also die Verbindung zwischen Denken im Gehirn und Fühlen im Bauch. Nicht umsonst symbolisieren Begriffe wie Starrköpfigkeit und Halsstarrigkeit auch geistige Unbeweglichkeit. Die direkte Verbindung wird auch klar, wenn man bedenkt, dass psychische Belastungen sich direkt in einer Spannungserhöhung des oberen Trapezmuskels (der Muskel kann auch als Stressbarometer bezeichnet werden) manifestieren.

Ihr Nutzen:


- Die Ursachen Ihrer Nackenschmerzen verstehen und wirksam selbst behandeln.
- Weiteren Verspannungen und Schmerzen effektiv vorbeugen.
- Die richtigen Therapien und Behandlungen für Ihre Form der Nackenschmerzen finden.
- Bessere Kopfhaltung und damit mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

- Bessere muskuläre Leistungsfähigkeit – mehr Stabilität und Schutz.
- Besserer Ausgleich bei Computerarbeit und Sport, mehr Leistungsfähigkeit.

Das Besondere dieses Buches, der Selbsttest, ermöglicht Ihnen, genau die Übungen herauszufinden, die Ihnen am besten bei Ihren Beschwerden helfen können.

Nehmen Sie sich die Zeit, die einzelnen Tests durchzuführen und so ein Profil Ihres Nackens zu erstellen!

Eilige finden auf den Seiten 137–158 Übungen zur schnellen Hilfe bei akuten Beschwerden.

 *Wichtig ist dabei immer, dass Sie behutsam und bewusst mit sich selbst umgehen. Sollten Sie bei einer Maßnahme Unwohlsein spüren, sich unsicher fühlen oder eine ungewöhnliche Schmerzverstärkung empfinden, brechen Sie die Maßnahme ab und fragen Sie erst Ihren Arzt oder Therapeuten.*

Abschließend möchten wir allen danken, die an diesem Buch beteiligt waren, z. B. Melanie Hartert für ihre Geduld bei den Fotoaufnahmen; der Firma Thera-Band ([www.thera-band.de](http://www.thera-band.de), Hadamar) für die Bekleidung und Materialien; der Firma Sportomed Reha für die Bereitstellung der Räumlichkeiten; Horst Lichte für die exzellenten Aufnahmen und auch unserem Lektor «Scotty» Gottwald für sein Vertrauen und seine Unterstützung.

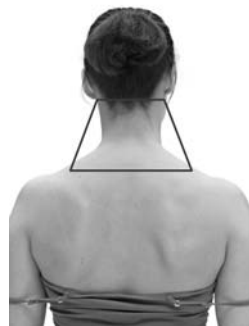
Die Autoren, im Sommer 2011



# 1. Nackenschmerzen – Ursachen und Selbsthilfe

Mit Nackenschmerzen bezeichnet man die Schmerzen im rückwärtigen Bereich der Halswirbelsäule, der begrenzt ist durch die obere Nackenlinie am Schädel (linea nuchalis superior), die ersten Brustwirbel und die Ansätze des Trapezmuskels.

Für Nackenschmerzen werden in der Fachsprache synonym auch Begriffe wie Halswirbelsäulen (HWS)- oder Zervikalsyndrom (lat.: Cervix, Zervix: der Hals), Zervikalneuralgie (Schmerzausbreitung in Hals und Nacken), zervikozephalas Syndrom (mit gleichzeitigen Kopfschmerzen) oder Zervikobrachialsyndrom (Schmerzausstrahlung in die Arme) verwendet. Umgangssprachlich sind Ausdrücke wie «steifer Hals», «hab einen Zug bekommen», «Kopf ist blockiert», «ich muss andauernd meinen Kopf halten», «Müdigkeit im Nacken» zu hören.



## Nackenschmerzen – ein Zivilisationsproblem?

60–70 Prozent aller Menschen berichten zumindest einmal in ihrem Leben über Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich. Betroffen davon sind auch Schüler zwischen 8 und 16 Jahren, ebenso wie extrem alte Menschen. Nackenschmerzen treten häufiger bei Frauen auf, vor allem im mittleren Alter. Das liegt möglicherweise am geschlechtsspezifischen Unterschied in der Anthropometrie, Physiologie und Muskelkraft, aber vielleicht auch

daran, dass Frauen sensibler sind und ein anderes Verhalten im Umgang mit ihren Beschwerden haben.

### **Nackenschmerzen können viele Ursachen haben**

Alle Studien, Forschungen und Empfehlungen, die sich mit den Ursachen und der Therapie von Nackenschmerzen beschäftigen, zeigen, dass sich nur etwa in 20 Prozent aller Fälle von Nackenschmerzen eine einzelne Ursache, wie beispielsweise Bandscheibenschäden oder Abnutzung an Wirbelkörpern (Spondylose) finden lässt. In allen anderen Fällen (je nach Untersuchung 70 Prozent–85 Prozent) lässt sich keine isolierte Ursache für die Beschwerden nachweisen.

Man muss deshalb davon ausgehen, dass es erst mit dem Zusammenwirken mehrerer Faktoren (s. Tabelle 1), wie z.B. Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, Kraftschwächen, Funktionsstörungen der inneren Organe oder Stress, zum Auslösen der Beschwerden kommt. Was die Therapie anbelangt, hat sich gezeigt, dass multimodale Behandlungen, also die Kombination verschiedener Behandlungsmethoden, erfolgreicher sind als isolierte Therapieformen. Werden beispielsweise in der Behandlung parallel Manualtherapie, das Erlernen eigener Dehnungs-, Lockerungs- und Stabilitätsübungen sowie verhaltenstherapeutische Hilfestellungen zum Stressabbau und Umgang mit Schmerzen angeboten, besteht gegenüber einer Einzeltherapie eine wesentlich größere Erfolgsaussicht für die Rückbildung der Beschwerden.

<b>Muskeln:</b>	Verspannung, Verhärtung oder Abschwächung der Nackenmuskeln, der Muskulatur zwischen den Schulterblättern und der Brustwirbelsäule, der Muskeln der Lenden- und Gesäßregion. Verkürzung der vorderen Schulter- oder Nackenmuskeln.
<b>Gelenke, Bandscheiben, Wirbelkörper:</b>	Abnutzung oder Veränderungen an Wirbelkörpern, Bandscheiben, kleinen Wirbelgelenken oder der stabilisierenden Bänder.
<b>Haltung:</b>	Fehlhaltung der Wirbelsäule mit Skoliose (Verdrehung), Verlagerung des Körperlotes (Vorlage, Rücklage, Seitverlagerung), unterschiedliche Beinlängen, Beckenverschiebungen oder Beckenverwringungen; Fehlstellungen der Füße oder Fußabrollstörungen, Fehlspannung der Bänder (Organhüllen) der inneren Organe, hohe Armkräfte bei Alltagstätigkeiten.
<b>Andere körperbezogene Ursachen:</b>	Nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus), Zahnentzündungen, unterschiedliche Zahnfüllungen, Kiefergelenkstörungen, Durchblutungsstörungen, Stoffwechselstörungen, Migräne, Entzündungen, Infektionen, Tumore.
<b>Fehlbelastungen:</b>	Ungewohnte oder übermäßige körperliche Belastung, insbesondere solche, die mit Heben oder Tragen, Bücken oder Überkopfarbeiten verbunden sind; übermäßiges oder ungünstiges Krafttraining (insbesondere Bankdrücken und Frontpress). Zu wenig oder zu viel Bewegung (körperliche Unter- oder Überforderung); chronisch einseitige Belastung im Sitzen, Stehen oder Gehen; monotone Fehlhaltungen (Telefon, PC, Arbeitstätigkeit), meist in gebeugter Haltung, Muskelschwäche, Überbeweglichkeit.
<b>In- und Umweltfaktoren:</b>	Hohe Stressbelastung (privat, sozial oder am Arbeitsplatz), Unzufriedenheit, Jobsunsicherheit, depressive Verstimmung, ungünstige Arbeitsumgebung; Präzisionsarbeit, Rauchen oder Passivrauchen.

*Faktoren, die Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule beeinflussen und auslösen können (Experten- und Erfahrungswissen)*

Die Untersuchungsergebnisse zeigen auch, dass zu Beginn der Beschwerden in den wenigsten Fällen ernsthafte Ursachen vorliegen und die Schmerzen zumeist von allein auch ohne Behandlung wieder abklingen. In den wenigsten Fällen finden sich bereits beim ersten Auftreten der Beschwerden schon erhebliche Abnutzungen im Bereich der Wirbelkörper oder Bandscheiben.

## **Rechtzeitig handeln!**

Typischerweise hören wir von Patienten mit deutlichen Abnutzungen (Arthrose) im Bereich der Halswirbelsäule, dass es schon seit Jahren wiederholt zu leichteren Beschwerden gekommen war. Da in bis zu 85 Prozent der Fälle später erneute Beschwerden auftreten und bis zu 47 Prozent der Menschen über anhaltende Nackenprobleme oder Verschlimmerungen berichten, ist es wichtig, sich bereits bei dem erstmaligen Auftreten der Beschwerden die Faktoren, die mit Schmerzen der Nackenregion in Zusammenhang stehen, genauer anzuschauen. Nur so kann frühzeitig erneuten Beschwerden, Verschlimmerungen oder einer schwerwiegenden Abnutzung vorgebeugt werden.

Manchmal entstehen Nackenschmerzen zwar plötzlich und ohne dass eine auslösende Situation oder eine offensichtliche Ursache vorliegt. Bei genauerem Nachforschen finden sich jedoch in der Untersuchung der Lebenssituation, der Körperhaltung und des Bewegungsverhaltens oft Umstände, die zu den Beschwerden beigetragen haben können.

In der Osteopathie können auch Funktionsstörungen der inneren Organe als Ursache von Schmerzen im Bereich Hals, Nacken oder Schulterdach festgestellt werden. Ein Beispiel:

Der Zwerchfellnerv (N. phrenicus) entspringt z. B. zwischen dem 3. und 5. Halswirbel und versorgt auch Bereiche der Gallenblase, des Herzbeutels, der Leber und des Magens. Reizungen,

Dysfunktionen oder Erkrankungen dieser Organe können zurückwirken und Schmerzen in der Region des Schulter-Nackens-Bereichs verursachen («referred pain»).

Nur in einer individuellen Gesamtbetrachtung der Schmerzsymptomatik, der Körperhaltung, der Arbeitsbelastungen, der Lebenssituation und einer angepassten Bewertung dieser einzelnen Faktoren kann festgelegt werden, welche Bedeutung die einzelnen Umstände für Ihre Beschwerden haben. Denn auch hier gilt: Der individuelle Mensch ist mehr als die Summe einzelner Symptome und Faktoren.

### **Die richtige Selbsthilfe finden**

Laut der neueren wissenschaftlichen Forschung lässt sich bei Rückenschmerzen, insbesondere auch bei Schmerzen im Bereich des Nackens und der Halswirbelsäule, nur für ganz wenige Behandlungsmethoden, und nur unter bestimmten Bedingungen, eine Wirksamkeit nachweisen. In der Überprüfung von mehr als 250 verschiedenen medizinischen Behandlungsmethoden konnte lediglich für das Merkmal «Bewegung» eine grundsätzliche Empfehlung ausgesprochen werden. Daneben sind Informationen und Unterstützung im Umgang mit Schmerzen sowie Hilfen zur Verhaltensänderung nachgewiesenermaßen hilfreich.

### **Allgemeine Empfehlungen – individuelle Unterscheidung**

Die sich aus den Studien ergebenden Therapieempfehlungen (medizinischen Leitlinien) sind deshalb in vielen Dingen sehr allgemein und beziehen sich auf den generellen Umgang mit Beschwerden im Bereich des Rückens. Eine wesentliche Ursache dieses Dilemmas besteht darin, dass die Beschwerden nur nach dem Ort ihres Auftretens klassifiziert werden und dabei keine weitere Einteilung unterschiedlicher Ursachen, Schmerzformen oder Schmerzarten stattfindet. Besonders anschaulich wird dies im Vergleich zum Krankheitsbild Kopfschmerzen: Hier konnte

durch die differenzierte Forschung und ein gezieltes Zusammenarbeiten der verschiedenen Fachgruppen eine Unterteilung der Kopfschmerzen in unterschiedliche Kategorien ermöglicht werden. Heute sind mehr als 160 verschiedene Arten von Kopfschmerzen bekannt, für viele werden ganz unterschiedliche Behandlungsformen empfohlen. Darüber hinaus gibt es generelle Empfehlungen, die bei allen Arten von Kopfschmerzen (eigentlich aber bei allen Arten von Schmerzen) helfen.

Bei Nackenschmerzen und Schmerzen der Halswirbelsäule stehen diese wissenschaftlichen Untersuchungen und Differenzierungen noch am Anfang.

Da sich in der Praxis jedoch gezeigt hat, dass eine individuelle und gezielte Behandlung schneller, effektiver und langfristig erfolgreicher ist als eine pauschale Allgemeinbehandlung, ist eines unserer Anliegen, Ihnen zu helfen, die für Sie optimalen Selbsthilfemöglichkeiten durch einen Test Ihrer Halswirbelsäule und Schulter-/Nackermuskulatur herauszufinden.

### **Ganz wichtig: gute und schlechte Umstände**

Ebenso hilfreich wie die genaue Beobachtung der Beschwerden ist es, um die Stressbelastung und die Arbeitsplatzposition zu wissen.

Beispiel: Wenn Sie täglich zehn Stunden mit Computerarbeit beschäftigt sind, werden ein bis zwei Übungseinheiten von 20 oder 30 Minuten pro Woche keine Wirkung zeigen können. In diesen Situationen sollten Sie täglich entweder die Arbeitszeit am PC reduzieren oder aber ein entsprechendes Entspannungsprogramm und regelmäßige Bewegungspausen einrichten.

Besonders wichtig sind auch die Fragen zu den Situationen und Verhaltensweisen, die die Beschwerden verbessern oder verschlechtern. Sie geben wichtige Hinweise auf die Ursachen und Möglichkeiten, die am ehesten zu einer Verbesserung führen können.

- Führt körperliche Aktivität und Bewegung zu einer Zunahme der Beschwerden, weist dies möglicherweise auf eine Entzündung hin, sodass eine noch genauere Ursachenforschung oder aber entzündungshemmende Medikation und weniger Bewegung als erste Behandlungsmaßnahmen wichtig sind.
- Im Tagesverlauf sich verändernde Schmerzen:
  - Schmerzen morgens stärker ausgeprägt: möglicherweise bedingt durch ungünstige Schlafposition, zu hohes oder zu niedriges Kissen, Schwäche der Halswirbelsäulenmuskulatur, nächtliches Zusammenpressen der Zähne, Kiefergelenkstörungen, verkrampft Liegen.
  - Morgens eher weniger Beschwerden, im Tagesverlauf zunehmend: ungünstige Arbeitsplatzposition oder Haltung, hohe Stressbelastung, Arbeiten in ungünstigen Körperpositionen (Gartenarbeit, Überkopparbeit, PC-Arbeit, Telefon, Auto).
- Nur in bestimmten Körperhaltungen auftretende Beschwerden: Muskelschwäche, Muskeldysbalance, Nervenirritation, Bandscheiben- und Wirbelkörperveränderungen.
- Nur durch Stressbelastung auftretende Beschwerden: wahrscheinlich eher über Muskelverspannungen entstehende Fehlbelastung.
- Nur in Ruhephasen auftretender Schmerz: Hinweise auf Entzündung, Abnutzung, Fehlhaltung oder muskuläre Schwäche.
- Zusätzlich Kopfschmerzen oder Schwindel: Nervenirritation, Blockierung der Wirbelgelenke, Muskelverspannung im oberen Bereich der Halswirbelsäule.

Viele weitere Umstände können zu Ihren Beschwerden beitragen, auch ohne dass sie direkt spürbar mit den Schmerzen verbunden sind. Beobachten Sie Ihren Tagesverlauf und prüfen Sie selbst, inwieweit bei Ihnen zusätzliche Faktoren wichtig sein können.