

## Wie lange dauern die Nackenschmerzen?

Genauere Prognosen, wie lange der Schmerz anhalten wird, sind nicht möglich. Die meisten Patienten werden jedoch innerhalb von ein bis zwei Wochen weitgehend beschwerdefrei und können ohne Einschränkungen den Alltag bewältigen. Bei einem Teil der Patienten treten die Beschwerden in unregelmäßigen Abständen (häufig abhängig von Stress, Angst, privaten Belastungen) wieder auf. Vorbeugende Maßnahmen sind daher empfehlenswert.

## Brauchen Sie ein Spezialkissen oder eine Halskrause?

Nein. Es gibt eine Reihe von Spezialkissen und Nackenstützen auf dem Markt, deren Wirksamkeit in Studien jedoch nicht belegt werden konnte. Halskragen sollten nur bei ernsthaften Verletzungen eingesetzt werden, weil sie die Nackenmuskulatur ruhig stellen und dadurch auf Dauer schwächen.

## Was können Sie selber tun, um vorzubeugen?

Mangelnde Bewegung oder einseitige Belastung sind häufige Ursachen von Nackenschmerzen. Um dem vorzubeugen, empfehlen sich gezielte Übungen (wie die oben beschriebenen) in Kombination mit Ausdauersport (Joggen, Nordic-Walking, Cross-Trainer) und gezielter Muskelkräftigung (in einem geeigneten Fitness-Studio, einem ambulanten Reha-Zentrum oder einer Rückensportgruppe).

Training stärkt die Muskeln und Knochen, verbessert Ihre Beweglichkeit und Fitness und damit Ihr Wohlbefinden. Bettruhe und körperliche Inaktivität führen dagegen zur weiteren Schwächung Ihrer Muskulatur und erhöhen so das Risiko weiterer Nackenschmerzattacken.

Der weitere Verlauf der Nackenschmerzen liegt entscheidend in Ihrer Hand. Je kräftiger die Nackenmuskeln sind, desto weniger sind sie für die Beschwerden anfällig.

Da Nackenschmerzen häufig mit psychischen Belastungen einhergehen können, sollten sie - wenn sie länger andauern - gezielt angegangen werden: z.B. durch Entspannungsverfahren, die Sie selbst schnell erlernen können (Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training) und/oder durch psychotherapeutische Gespräche.

Ihr Hausarztteam

Autoren: Prof. Dr. med. M. Scherer, Drs. E. Plat

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

## Nackenschmerzen

Patienteninformation

Dieses Faltblatt gibt Ihnen die wichtigsten Informationen über Nackenschmerzen und ihre Behandlung.

## Woher kommen die Nackenschmerzen?

Die genaue Ursache der Nackenschmerzen lässt sich trotz gründlicher Untersuchung meist nicht ermitteln. Abnutzungserscheinungen der Wirbel (z.B. Arthrose) werden zwar häufig als Ursache angesehen. Studien haben aber gezeigt, dass Nackenschmerzen unabhängig von Abnutzungen der Wirbelknochen auftreten. Ernste Ursachen wie z.B. Bandscheibenschäden oder „eingeklemmte Nerven“ sind eher selten.

## Sind Nackenschmerzen gefährlich?

Fast jeder wird im Laufe seines Lebens einmal an Nackenschmerzen leiden. Gewöhnlich sind sie harmlos und müssen kein Grund zur Sorge sein. Auch starke Beschwerden sind kein Hinweis auf einen ernsthaften Schaden im Nacken. Nur selten liegen den Beschwerden ernsthafte Erkrankungen zugrunde. Hinweise darauf sind:

- ▶ Vorhergehende Verletzung / Unfall oder Sturz
- ▶ Fieber
- ▶ Sich stark verschlimmernde Nackenschmerzen
- ▶ Lähmungserscheinungen
- ▶ Bekannte Osteoporose
- ▶ Bekannte Tumorerkrankung
- ▶ Ungeklärter Gewichtsverlust

Auch bei bekannten rheumatischen Erkrankungen oder bekannter HIV-Infektion sollten Sie schon bei leichteren Beschwerden Ihren Arzt zu Rate ziehen.

## Brauchen Sie eine Röntgenuntersuchung?

Röntgenuntersuchungen oder andere bildgebende Untersuchungen wie Computertomographie oder Kernspintomographie zeigen meist nur unbedenkliche Abnutzungserscheinungen. Diese treten mit zunehmendem Alter häufiger auf und müssen nicht unbedingt Beschwerden verursachen. Gewöhnlich wird Ihr Arzt deswegen zunächst keine bildgebende Untersuchung empfehlen.

## Was kann Ihr Arzt / Ihre Ärztin tun?

Nach gründlicher körperlicher Untersuchung wird Ihr Arzt / Ihre Ärztin gefährliche von ungefährlichen Nackenschmerzen unterscheiden. Sie werden beraten, informiert, und gegebenenfalls wird eine Schmerzbehandlung angefangen. Weiterführende Verordnungen für Physiotherapie oder Massage sind meistens nicht notwendig.

## Was können Sie selber tun?

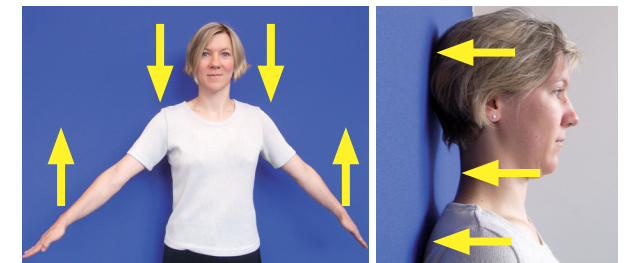
Sie sollten frühzeitig Ihre gewohnten Tätigkeiten wieder aufnehmen. Je früher Sie Ihre Alltagsgewohnheiten fortführen, um so eher lässt der Schmerz nach. Körperliche Aktivitäten wie etwa Jogging, Walking oder Spaziergehen können Sie sofort machen. Bis zur Beschwerdeverbesserung sollten Sie aber auf Überkopfarbeiten und Tätigkeiten in starrer Zwangshaltung (z.B. Radfahren) verzichten. Wärme kann zur Linderung hilfreich sein. Zudem sollten Sie sich zwei krankengymnastische Übungen aneignen, die höchst effektiv sind und schnell zu einer Linderung der Beschwerden und zu einer Lockerung der Verspannungen führen. Beide Übungen eignen sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung:

**Übung 1:** Stehen Sie aufrecht, lassen Sie die Arme hängen, und achten Sie darauf, dass Ihre Schultern abgesenkt sind. Heben Sie nun beide ausgestreckten Arme langsam an, bis sie im rechten Winkel vom Körper abstehen wie die Tragflächen eines Flugzeugs. Wichtig dabei: Schultern runter ziehen, Arme gestreckt halten und auf den Zug im Nacken und in den Armen achten. Der Muskelzug tritt manchmal im Nacken und in den Armen, manchmal auch nur in den Armen auf. Sie müssen die Endposition (Flugzeug) nicht erreichen, heben Sie die Arme nur so weit an, wie das Muskelziehen gerade noch angenehm ist. Halten Sie den Zug einige Minuten aus.

Fehlerquellen: Sollten Sie keinen Muskelzug spüren, liegt dies entweder daran, dass Sie die Schultern mit angehoben haben oder die Arme nicht vollständig gestreckt sind.

Für Geübte: Der Muskelzug lässt sich durch Spreizen der Finger noch verstärken. Führen Sie die Übung mehrmals täglich aus.

**Übung 2:** Lehnen Sie sich an einer ebenen Fläche an (z.B. Wand). Achten Sie darauf, dass der Hinterkopf und die Schultern fest an die Wand gedrückt sind. Versuchen Sie nun, den Bereich der Halswirbelsäule ebenfalls in Richtung Wand zu drücken. Wählen Sie die Kraft so, dass Ihnen die Übung gerade noch angenehm ist. Halten Sie den Druck für einige Minuten, wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich. Diese Übung können Sie auch als Beifahrer im Auto ausführen.



Übung 1

Übung 2