

**Grundsätzlich muss bei HWS-Beschwerden zwischen lokalen HWS- und Nackenschmerzen und nicht-lokalen Schmerzen (Schulterblatt bis Armschmerzen) unterschieden werden.**

## 1.) akute lokale HWS- und Nackenschmerzen

Klassisch treten akute Nackenschmerzen frühmorgens, direkt nach dem Aufstehen auf. Oft sind die Schmerzen eher einseitig mit Bewegungseinschränkungen zur betroffenen Seite (Drehbewegungen, Seitneigung, aber auch Kopf in den Nacken legen). Gelegentlich kann

man den Kopf nicht mehr gerade halten und es entsteht ein sog. Schiefhals. Zudem kommt es zu einer reflektorischen Verspannung der Nackenmuskulatur. Die Ursache der teilweise sehr akuten Schmerzen sind kleine Haarrisse in der Bandscheibe, die mit einer heftigen Entzündung einhergehen. Diese entstehen durch Fehlbelastung der Bandscheibe. Im Volksmund wird davon gesprochen, dass man „sich verlegen“ oder „Zug bekommen“ hat. Tatsächlich gibt es einen Zusammenhang mit der Schlafposition und starker Kälteeinwirkung.

Kopfschmerzen, Schwindel und Ohrengeräusche können ursächlich von

den Kopfgelenken im oberen HWS-Bereich ausgelöst werden.

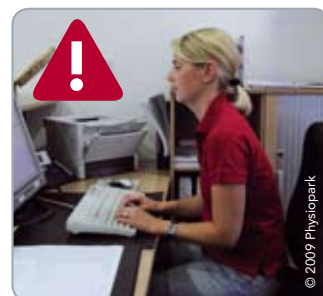
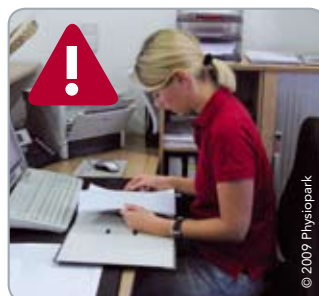
## 2.) HWS- und Nackenschmerzen mit Ausstrahlung

Wenn die Schmerzen durch Bewegungen des Kopfes in das Schulterblatt oder in den Arm ausstrahlen muss man davon ausgehen, dass ein Nerv beeinträchtigt wird. Dieses kann bandscheibenbedingt sein (typisch im Alter von 30 – 50 Jahren). Verschleißbedingte knöcherne Verengungen vom Austrittskanal des Nervs (sog. Stenosen) können ab dem 45. Lebensjahr auftreten.

### Alltagstipps

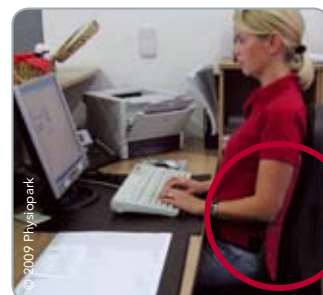
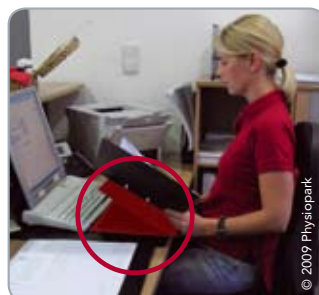
Haltung in ungünstigen Positionen führen zu Belastung der Bandscheiben im unteren Bereich, und Überbeanspruchungen der Wirbelgelenke im oberen Bereich (Kopfgelenke).

Falsche Kopfhaltung ▶



Richtige Position ▶

Gestütztes Sitzen mit Schräge und optimaler Einstellung des Bildschirms



### Schlafposition:

vermeiden Sie Bauchlage! Gerade in Seitenlage ist es wichtig, dass die HWS in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule gelagert wird.



Aggressives Dehnen der Nackenmuskulatur ist oft ungünstig bei HWS-Beschwerden!





## Morgens: Wasser aus der Bandscheibe pumpen!



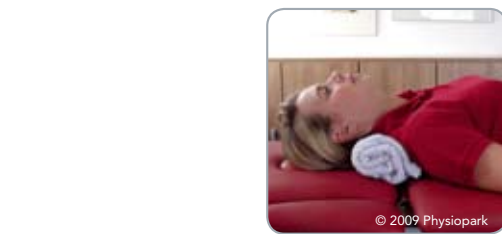
Alle Übungen werden dynamisch ausgeführt (Sekunden-Rhythmus), ohne dabei den Kopf von der Unterlage abzuheben!

Dauer: ca. eine Minute im schmerzfreien Bereich!

a) Kopf nach links und rechts drehen.



b) Kinn Richtung Brustbein bewegen.



## Abends: Wasser in die Bandscheibe saugen!



In Rückenlage: schmales Handtuch in den unteren Nacken legen, 20 – 30 Minuten entspannen!

Dauer: 20 bis 30 Minuten

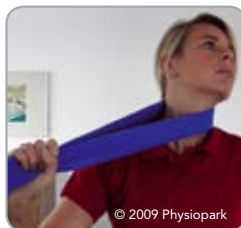


## Nacken-Extension:



Schmales Handtuch (Geschirrtuch) oder Bademantelgürtel in die untere Halswirbelsäule legen. Während der Nacken mit eingezogenem Kinn („Doppelkinn“) nach hinten geführt wird, mit beiden Händen Gürtel nach schräg vorne unten ziehen.

20 Wiederholungen, oft am Tag



## Mobilisation der HWS:

Gurt in der Mitte der Halswirbelsäule anlegen, für die Links-Rotation den Gurt horizontal nach rechts, für die Rechts-Rotation nach links, ziehen.



## Stabilisation der HWS:

Das Therapieband einmal komplett um den Kopf wickeln, beide Enden seitlich nach vorne führen. Im Wechsel mit kurzen Bewegungen nach vorne ziehen. Den Kopf (ggf. vor einem Spiegel) neutral halten.

