



von Andreas Lieschke und Roy Obermüller, Physiopark Regensburg



- Wie entstehen akute HWS-Schmerzen?
- Welche Ursachen gibt es für Nackenschmerzen?
- Welche einfachen Alltags-Tipps gibt es?
- Was kann man gegen chronische Verspannungen tun?
- Warum sind Dehnungsübungen oft schlecht für chronische Nackenschmerzen?
- Warum kann die HWS für Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrengeräusche verantwortlich sein?

Von akuten Nackenschmerzen bis zu chronischen Halswirbelsäulen-Beschwerden

Oft beginnen Nackenschmerzen schon in jungen Jahren. Schüler bekommen haltungsbedingte Verspannungen bis hin zu Kopfschmerzen.

Viele Menschen wachen morgens mit akuten Schmerzen auf, können den Kopf kaum drehen und wissen nicht mehr, wie sie den Kopf noch halten sollen. Man sagt dann gern: „ich habe mich verlegen“, ich habe „Zug bekommen“ oder „ich habe mich verrissen“. Diese, nicht selten bandscheibenbedingten Schmerzen, lassen nach einigen Tagen von allein nach. Doch leider ist die Rückfallquote hoch! Problematisch wird es erst, wenn die Schmerzen in den Arm ziehen. Hier kann eine Bandscheibe einen Nerv beeinträchtigen. Bei Menschen im fortgeschrittenen Alter können verschleißbedingte Verengungen (sog. Stenosen) im Bereich der Nervenaustrittskanäle Armschmerzen auslösen.

Patienten mit einer Störung im oberen Bereich der HWS können Kopfschmerzen, Ohrengeräusche, oder sogar Schwindel bekommen.

Chronische Verspannungen

Die größte Patienten-Gruppe ist allerdings die mit chronischen Verspannungen. Gerade statische Belastungen wie Schreibtischtätigkeit am PC lösen Muskelschmerzen aus. Diese Haltungsschäden sind oft schon sichtbar durch einen Knick in der unteren Halswirbelsäule. Die negative Anpassung wird häufig uncharmant als „Witwenbuckel“ tituliert. Gerade hier werden Dehnungsübungen vorgeschlagen, die sehr oft einen negativen Effekt haben.



Welche Strategien und Behandlungsmöglichkeiten es gibt, wird im „Physiogramm HWS“ erklärt. Dieses finden Sie auf unserer Website unter dem Menüpunkt „Physiogramme“

www.physiopark-regensburg.de

Das Physiogramm enthält auch ein entsprechendes Übungsprogramm.

