PRESSETEXT – 3 Seiten

Das hilft, wenn der Nacken streikt

München, Oktober 2022: Mal soll die kalte Zugluft schuld sein, mal die viel zu lange Arbeit vor dem Computer. Beide können zwar die Auslöser für Nackenschmerzen sein, doch bei den allermeisten Menschen haben sich die Probleme über längere Zeit angestaut. Hier die besten Tipps zur Prävention und Therapie.

Wie bei vielen anderen Problemen mit dem Rücken, gibt es auch für Nackenschmerzen zwei sich gegenseitig bedingende Hauptursachen: Eine schlechte Körperhaltung und eine zu schwache Muskulatur. Das führt über kurz oder lang zu einer Überlastung. Die Folgen: Die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich verkürzen und verhärten sich. Selbst schwacher Druck auf die betroffenen Bereiche kann dann schon weh tun.

Den neuesten Zahlen zufolge leiden mittlerweile mehr als 10 Millionen Menschen unter Nackenschmerzen, darunter immer mehr Jugendliche. „Das ist nicht weiter verwunderlich“, sagt Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. „Nicht nur Erwachsene, auch ein Großteil der jungen Menschen bewegt sich zu wenig und hat deshalb eine zu schwache Muskulatur.“ Vor allem die exzessive Nutzung von Smartphones mit vorgeneigtem Kopf ist für die Muskeln in diesem Bereich dann einfach zu viel. Schließlich wiegt der menschliche Kopf rund 6 Kilo. Nach vorne geneigt treten Kräfte von 20 Kilo und mehr auf.

Doch was genau passiert da eigentlich, wenn der Nacken überfordert ist? Dr. Schneiderhan: „Unter jedem Halswirbel verlässt ein Nerv das Rückenmark und zieht über den Arm zur Hand bis in die Finger. Verspannungen, Blockaden, Verschleißerscheinungen oder auch Bandscheibenvorfälle können diese Nerven reizen und führen schließlich zu Schmerzen.“

Wer darunter leidet, möchte natürlich schnell Hilfe „Bei akuten Problemen kann Wärme ebenso helfen, wie eine entspannende Massage. Wenn das nicht mehr hilft, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass bereits ein komplexeres Krankheitsbild vorliegt, oft eingeklemmte oder entzündete Nerven. Es kann auch an einer defekten Bandscheibe oder verschlissenen Wirbelgelenken liegen.

„Besonders häufig diagnostizieren wir das so genannte Zervikalsyndrom“, sagt Dr. Schneiderhan. Typischen Symptome sind brennende und ziehende Schmerzen im Nacken, die bis in die Schulterblätter, den Kopf, die Arme und den Brustkorb ausstrahlen.“ Manche können den Kopf kaum noch bewegen oder die Schulter nur unter Mühen drehen. Dann ist es wichtig schnell zu handeln und sich professionelle Hilfe zu suchen. Denn wer nichts unternimmt riskiert eine Chronifizierung.

„Bei der Therapie geht es vor allem darum, eine Operation zu vermeiden“, sagt Dr. Schneiderhan. „Doch auch wenn eine OP nötig ist, muss niemand davor Angst haben, denn wir können die Probleme in vielen Fällen mit schonenden minimal-invasiven Methoden beheben.“ Bei verschlissenen und schmerzenden Wirbelgelenken ist eine so genannte Denervation durch eine Hitzesondenbehandlung möglich. „Bei diesem Verfahren durchtrennen wir die Schmerzfasern mit einer High-Tech-Sonde und unterbrechen die Weiterleitung von Schmerzsignalen an das Gehirn“, erklärt der Experte.

Wenn die Ärzte einen Bandscheibenschaden diagnostizieren, kann eine lokale Mikrolaserbehandlung helfen. Bei diesem minimal-invasiven Eingriff schiebt der Arzt unter Röntgenkontrolle seitlich an der Halsvorderseite eine Punktionsnadel in die betroffene Bandscheibe vor. Durch diese Punktionsnadel wird dann eine Mikrolaserglasfaser geführt. „Diese sondert Licht einer konstanten Wellenlänge ab, was zu einer Schrumpfung der defekten Bandscheibenanteile führt“, so der Experte. „Das entlastet die eingeklemmte Nervenwurzel. Gleichzeitig werden während des 45-minütigen Eingriffs unter lokaler Betäubung auch die Schmerzrezeptoren ausgeschaltet.“

Noch besser ist es natürlich, dass es gar nicht erst oder nicht wieder zu Nackenschmerzen kommt. Die beste Maßnahme ist regelmäßige sportliche Bewegung, um die Muskeln zu stärken. Ideal ist Krafttraining, am besten in Kombination mit Schwimmen, Pilates und Yoga.

Abb.: li: Falsche Wirbelsäulenhaltung mit dem Smartphone, re: Richtige Wirbelsäulenhaltung mit dem Smartphone, Quelle: istock

Viele weitere Informationen unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com