

# Was hilft, wenn der Nacken streikt?

Mal soll die kalte Zugluft schuld gewesen sein, mal die viel zu lange Arbeit vor dem Computer. Beides kann durchaus Auslöser für Nackenschmerzen sein. Doch bei den allermeisten Menschen haben sich diese Probleme über längere Zeit angestaut. Der Münchner Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan hat Tipps zur Prävention und Therapie.



**W**ie 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. Den neuesten Zahlen zufolge leiden mittlerweile mehr als zehn Millionen Menschen unter Nackenschmerzen. „Nicht nur Erwachsene, auch ein Großteil der jungen

Menschen bewegt sich zu wenig und hat deshalb eine zu schwache Muskulatur“, sagt Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. Vor allem die exzessive Nutzung von Smartphones mit vorgeneigtem Kopf ist für die Muskeln einfach zu viel. Schließlich wiegt der menschliche Kopf rund sechs Kilo. Nach vorne geneigt treten Kräfte von 20 Kilo

und mehr auf. „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 zu Schmerzen führen.“ Manchmal genügt etwas Wärme und Massage. Wenn das nicht hilft, sollten Sie zum Orthopäden gehen:

„Besonders häufig diagnostizieren wir das sogenannte Zervikalsyndrom“, sagt Dr. Schneiderhan. „Typische Symptome sind brennende und ziehende Schmerzen im Nacken, die in Schulterblätter, Kopf, Arme und den Brustkorb ausstrahlen.“

Bei der Therapie geht es vor allem darum, eine Operation zu vermeiden: „Doch auch wenn eine OP nötig ist können wir die Probleme in vielen Fällen mit schonenden minimal-invasiven Methoden beheben.“ Bei verschlissenen und schmerzenden Wirbel-

gelenken ist eine sogenannte Denervation durch eine Hitzesondenbehandlung möglich, bei der mit einer Hightech-Sonde die Weiterleitung von Schmerzsignalen an das Gehirn unterbrochen wird“, erklärt der Experte.

Bei einem Bandscheibenschaden kann eine lokale Mikrolaserbehandlung helfen, die zur Schrumpfung der defekten Bandscheibenanteile führt und die eingeklemmte Nervenwurzel entlastet. Während des 45-minütigen Eingriffs werden unter lokaler Betäubung auch die Schmerzrezeptoren ausgeschaltet.

Die beste Maßnahme gegen Nackenschmerzen ist regelmäßige sportliche Bewegung, um die Muskeln zu stärken. Ideal dafür ist Krafttraining, am besten in Kombination mit Schwimmen, Pilates und Yoga.

dop/Foto: Shutterstock/privat



**Dr. Reinhard Schneiderhan**

Wirbelsäulen-Zentrum  
Dr. Schneiderhan & Kollegen  
in Taufkirchen