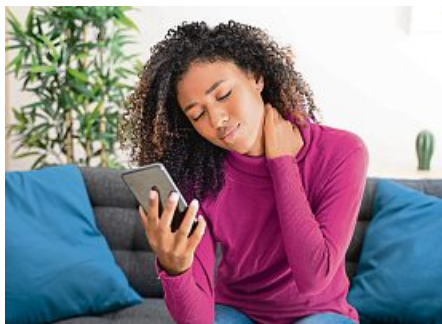


# Schmerzen im Nacken

Mehr als zehn Millionen Menschen leiden regelmäßig unter Nackenschmerzen. Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan kennt die Ursachen, die neuesten Behandlungsmethoden und hat dazu wertvolle Tipps zur Prophylaxe.



**H**auptursachen sind Bewegungsmangel und die dauerhaft gebeugte Haltung über dem Smartphone. „Das führt zu Muskelverspannungen und Verschleißerscheinungen, die Wirbelgelenke und Bandscheiben in Mitleidenschaft ziehen können“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizini-

schen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen.

„Man sollte sich angewöhnen, das Gerät lieber höher oder die Augen zu senken und nicht den Kopf.“ Regelmäßiges Krafttraining beugt vor, auch Schwimmen, Pilates und Yoga helfen gut gegen leichte Beschwerden. „Bei akuten Problemen kann Wärme ebenso helfen, wie

eine entspannende Massage“, sagt der Experte.

„Wenn das nicht mehr hilft, liegt bereits ein komplexeres Krankheitsbild vor.“ Da hilft nur noch der Arzt: „Besonders häufig tritt das Zervikalsyndrom auf. Die typischen Symptome sind brennende und ziehende Schmerzen im Nacken, die in Schulterblätter, Kopf, Arme

und Brustkorb ausstrahlen. Unbehandelt droht eine Chronifizierung des Krankheitsbildes. Die falsche Kopfhaltung führt zu Verspannung und schließlich zu Blockaden, Verschleiß und Bandscheibenvorfällen und schmerzhaften Nervenreizung oder -entzündung. „Um eine OP zu vermeiden, kann ich nur dazu raten, ein interdisziplinäres Team aufzusuchen.“ Sollte die OP dennoch notwendig werden, „stehen uns

heute sehr schonende minimal-invasive Verfahren zur Verfügung“, so der Experte.

Bei verschleißbedingten Schmerzen, die von den Wirbelgelenken ausgehen, hat sich die Denervation (Durchtrennung der Schmerzfasern) als sehr effektiv erwiesen. Der Eingriff wird in Vollnarkose durchgeführt und ist für den Patienten völlig schmerzfrei.

Bei einem Bandscheibenschaden kann eine lokale Mikrolaserbehandlung helfen – ebenfalls ein minimal-invasiver Eingriff, der 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.“ Viele weitere Informationen finden Sie unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)



**Dr. Reinhard Schneiderhan**  
Orthopäde  
Wirbelsäulenzentrum  
Taufkirchen