

Das! tut gut



Nackenschmerzen:

Was hilft?

Wenn der Nacken total verspannt ist, hängt das meistens mit dem Trapezius-Muskel zusammen. Er verläuft - wie der Name schon sagt - trapezförmig vom Hinterkopf zu den Schultern und in den Rücken. Zugluft, Kälte, Fehlbelastungen oder auch Stress führen dann in diesem Bereich zu ausgedehnten Nackenschmerzen. Millionen von Muskelfasern, die normalerweise wie geschmiert gleiten, werden plötzlich zäh. Es bilden sich kleine, feste Knötchen, die auf die Nerven drücken. Und dann tut schon die kleinste Bewegung weh.

Hartnäckige Schmerzen

Manche Menschen leiden unter wiederkehrenden Nackenschmerzen. Manchmal ist es so schlimm, dass sie nachts davon aufwachen. Häufig werden die Schmerzen sogar von Taubheitsgefühlen in Armen oder Händen begleitet. Beobachten Sie sich und Ihre Bewegungen doch mal genauer: Schlafen Sie bei offenem Fenster? Zieht es Ihnen dann in den Nacken? Üben Sie immer wieder die gleichen, einseitigen Bewegungen aus oder haben sich Fehl beziehungsweise Schonhaltungen eingeschlichen? Akute Schmerzen treten bei vielen Menschen auch allein schon bei zuviel Stress auf.

Angst im Nacken oder evtl. Bandscheibenvorfall?

Mit der „Angst, die einem im Nacken sitzt“, ist genau die Anspannung in dem beschriebenen Muskelbereich gemeint. Neben Druck und Stress können langfristig auch **verkrampte Arbeitshaltungen** wie etwa am PC Auslöser sein. Deshalb: Öfter mal Pause mit ein paar Dehnübungen machen und sich kurz dem Stress entziehen. Bleiben die Schmerzen hartnäckig oder treten sie in Kombination mit Schwindel und Kopfschmerzen auf, sollten Sie einen Orthopäden aufsuchen. Manchmal stecken nämlich auch Bandscheibenschäden der Halswirbelsäule dahinter. Daher wird oft eine Röntgenaufnahme gemacht.

Salben oft nicht ausreichend



Bei der Therapie sollte nicht die medikamentöse Hilfe im Vordergrund. Probieren Sie es zunächst eher mit schmerzstillenden und **durchblutungsfördernden Salben**. Das Effektivste ist, **Sie lassen sich massieren**, am besten mit einem **Massageöl** gemischt mit Mandelöl, Johanniskrautöl, Rosmarinöl, Wacholderbeeröl, Melissenöl, Kampfer und Menthol.

Im Frühstadium: Wärmebehandlung



In akuten Phasen sollten Sie 1 – 2 Mal die Woche zur Massage. Zunächst kann eine **Wärmebehandlung** durchgeführt werden. Ein mit heißem Wasser getränktes Handtuch, das noch mit einem trockenen umgeben ist, wird langsam abgewickelt. Diese so genannte „Heiße Rolle“ wirkt Wunder. Immer wärmere Handtuchzonen werden in den Nacken gelegt und regen die Durchblutung an. Das extreme Kapillartraining aktiviert die ganze Region und bereitet sie für die Massage vor. Die Wärme macht das Muskelgewebe wieder geschmeidiger. Oft genügen auch Wärmflaschen oder sogenannte "hot packs".

Massagen

Nun spüren die Massagetherapeuten die Knötchen und Verhärtungen auf und ertasten das Ausmaß der Verspannungen. Beim sanften Ausstreichen kommt häufig eine durchblutungsfördernde Salbe aus Arnika und Rosmarin zum Einsatz. Dann beginnt eine etwas schmerzhaft Phase: Bei der Massagetechnik - quer zur Muskelfaser (Friktion oder Petrissage) - wird der durch die Anspannung verkürzte Muskelstrang gedehnt. Man spricht auch von der Entspannung des Muskeltonus. Dabei wird die Gewebestruktur verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Beobachten und Vorbeugen

Wer unter Nackenverspannungen leidet, sollte seine **Schlafgewohnheiten überprüfen** Spezielle Nackenkissen stabilisieren die Seiten- und Rückenlage und sorgen für einen entspannteren Schlaf. Vor **Zugluft** schützt ein Seidentuch und auch die progressive Muskelentspannung nach Jakobson (siehe separates Dokument) hilft sehr. Sie ist schnell zu erlernen und tut nicht nur dem Nacken gut. Lockern Sie verkrampte Arbeitshaltungen auf und lösen Sie Stress bzw. Angst Zustände.

Lockerungsübungen

Jede Übung 6 - 8 Mal ausführen, über den Tag verteilt mehrere Male wiederholen

- ◆ Kinn auf Brustbein legen, sodass der Nacken leicht gedehnt wird. Danach den Kopf in die Ausgangshaltung zurückführen
- ◆ Kopf langsam abwechselnd nach rechts und links drehen in Mittelstellung kurz pausieren. Übung darf nicht schmerzen
- ◆ Schultern bis zu den Ohren hochziehen, fünf Sekunden halten, Schultern langsam und sanft wieder nach unten senken
- ◆ Kinn nach hinten drücken, als ob ein Faden am Hinterkopf angebracht wäre. Eine Faust unter das Kinn legen und dieses sanft auf die Faust drücken. Fünf Sekunden halten, dann wieder entspannen.



3 Wichtige Akupressurpunkte bei Nacken und Schulterschmerzen:

G 20 legen sie Ihre Finger hinter den Ohren auf den Nacken, dann verspüren Sie eine leichte Mulde - nun massieren Sie diesen Bereich mit sanften kreisenden Bewegungen ca. 30 x

LG 14 Wenn Sie den Kopf etwas vorbeugen spüren Sie den Dornfortsatz des 7. Halswirbels darunter massieren Sie nun mit dem Zeigefinger leicht kreisend und vibrierend 30 -40 x

G 21 in der Mitte zwischen 7. Halswirbel und dem Schultergelenk. Am besten Sie legen Ihre linke Hand neben dem Hals auf die rechte Schulter dann trifft der Mittelfinger fast immer diesen Punkt massieren Sie in mit der Fingerkuppe mit mäßigem Druck ca. 1 Minute. Rechts und links