



FOLGE 1/2021

Mein Nacken schmerzt, was kann ich tun?

„VERSCHLEISSERSCHINUNGEN SIND OFT URSACHE FÜR DEN SCHMERZ“

Jeder dritte Erwachsene hatte sie schon einmal: Nackenschmerzen – sie sind direkt nach Rückenschmerzen die zweithäufigste Ursache für Beschwerden am Bewegungsapparat. Meist treten die Schmerzen bei Menschen im mittleren Alter auf, bei Frauen häufiger als bei Männern.



Prof. Mootaz Shousha, Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie über Eigentherapie, Warnzeichen für einen dringenden Arztbesuch und Fehler beim Sport.

Wer ist von Nackenschmerzen betroffen, vor allem Menschen, die am PC arbeiten?

Natürlich spielen sitzende Tätigkeiten eine Rolle bei der Entstehung von Nackenschmerzen. 30 bis 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind davon gelegentlich oder auch häufig betroffen. Einflussfaktoren sind die Nackenhaltung beim Arbeiten und natürlich die Gestaltung des Arbeitsplatzes. Wenn

der Kopf über einen längeren Zeitraum nicht bewegt wird, dann bekommt man Nackenschmerzen. Die Halswirbelsäule und die Bandscheibe bleiben gesund, wenn man Pausen macht, den Kopf bewegt. Wenn man den Kopf für längere Zeit in einer Position fixiert, führt das zu Verschleißerscheinungen und damit eben auch zu Schmerzen.

Bekommen nur unsportliche Menschen Nackenschmerzen?

Nein, wir müssen auf unsere Wirbelsäule aufpassen und uns auch beim Sport rückengerecht verhalten. Das bedeutet auch, die Muskeln auf Anstrengungen vorzubereiten und sich aufzuwärmen. Besonders bei Sportarten wie z. B. beim Tennis oder Squash, bei denen man sich auch viel dreht, ist Vorsicht geboten. Diese Bewegungen sind für die Wirbelsäule aufwändig. Ich empfehle, sich immer erst aufzuwärmen.

Welche Folgen können Nackenschmerzen auf den gesamten Körper haben?

Zunächst muss man feststellen, ob dieser Nackenschmerz einfach nur eine Muskelverspannung ist oder eine weiter reichende Bedeutung hat. Das ist ein

großer Unterschied. Bei Stress z. B. kann es auch bei geringem Verschleiß zu einem hohen Schmerzempfinden führen. Bei chronischen Halswirbelsäulenproblemen und Nackenschmerzen haben wir dann als Folge ebenfalls Kopfschmerzen und damit verbundene psychische Probleme.

Verspannungen sind ja nicht gleich ein Steif- oder Schiefhals – wann muss man unbedingt zum Arzt und bei welchen Symptomen kann man sich auch selbst helfen?

Wir brauchen das Verständnis, warum Schmerz entsteht. Es gibt Warnzeichen, sogenannte red flags, (rote Flaggen). Wenn man diese Symptome hat, muss man den Schmerz ernst nehmen.

Daher sollte geklärt werden, was weh tut. Sind es die Wirbelsäule, die Knochen, die Bandscheibe oder die Nerven im Spinalkanal. Nervenschmerzen, sogenannte radikuläre Schmerzen ziehen in den Arm, die Schulter, bis in die Finger. Bei diesen Symptomen muss man zum Arzt. Auch bei Gangunsicherheit, bei Problemen mit der Feinmotorik oder Störungen bei der Entleerung der Blase ist ein Arztbesuch geboten. Etwas abwarten kann man bei sogenannten mechanischen Schmerzen, die z. B. mit Kopfschmerzen verbunden sind oder bewegungsabhängig auftreten.

Kopf-, Schulter-, Nackenschmerzen – hängt nicht alles miteinander zusammen?

Kopfschmerzen sind oft verbunden mit Nackenschmerzen, weil die obere Halswirbelsäule betroffen ist. Schulterschmerzen können aber auch eine Ausstrahlung der Nackenschmerzen sein, möglich wären auch Nervenschmerzen. Oft sind Verschleißerscheinungen die Ursache für den Schmerz.

Was halten Sie von Faszienrollen zur Eigentherapie?

Faszienrollen können helfen, aber auch schädlich sein. Bevor man mit dem Training beginnt, sollte eine Diagnose feststehen. Bei normalen Muskelverspannungen helfen Faszienrollen. Wenn aber z. B. eine hochgradige Spinalkanalenge besteht, dann kann diese Therapie auch gefährlich werden.

Dann bspw., wenn man eine Bewegung forciert, in einem Bereich, wo das Rückenmark keine Möglichkeit hat, auszuweichen. Die Folge ist dann, dass das Mark eingeklemmt wird. Auch bei Spinalnerven, einer Verengung des Wirbelkanals, raten wir davon ab. Bei solchen Diagnosen können auch bei Massage-therapien Probleme auftauchen.

Nackenschmerzen und Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder bspw. unklare Fieber oder auch unklarer Gewichtsverlust – bei welchen weiteren Symptomen bei Nackenschmerzen sollte ganz schnell ein Arzt die Ursache abklären?

Das sind Warnzeichen, ganz klar. Fieber kann ein Zeichen für eine Eiteransammlung sein, ein Befund für eine Operation. Gewichtsverlust könnte ein Symptom für einen Tumorbefall an der Halswirbelsäule sein.

Spielt es eine Rolle, wann die Nackenschmerzen auftauchen, z. B. morgens oder nach dem Sport oder in der Nacht?

Ja, das spielt eine Rolle. Man muss schauen, wie bequem der Schlaf ist – ob das Kopfkissen nackengerecht ist. Nach dem Sport ist Schmerz immer ein Zeichen für ein Trauma, das kann ein Bandscheibenvorfall sein, eine Fraktur, Osteoporose bedingte Schmerzen.



Ihre Fragen zur nächsten Folge „Neue Behandlungsverfahren bei Tumoren der Leber und Bauchspeicheldrüse“ mit Prof. Merten Hommann, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Chirurgie/Viszeralchirurgie, können Sie unter presse@zentralklinik.de stellen.

Die Antworten hören/lesen Sie dann im nächsten Gesundheitspodcast Ende Februar.