

Das Zervikalsyndrom: steifer Nacken und Kopfschmerzen

Scott Werner für Personalfitness

Leiden auch Sie unter wiederkehrenden Schmerzen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? Häufig fällt dabei der Begriff des Zervikalsyndroms, eine allgemeine Bezeichnung für Beschwerden, die von der Halswirbelsäule ausgehen oder den Halswirbelbereich betreffen. Infos und Tipps zur Bekämpfung

Typische Symptome oder Beschwerden im Bereich der Schulter- und Nackenregion äußern sich durch Schmerzen mit ziehendem oder brennendem Charakter. Diese breiten sich oft bis zu den Innenseiten der Schulterblätter oder dem Hinterkopf aus. Weitere Symptome sind Nackensteife oder Ausstrahlungen mit Sensibilitätsstörungen in den Armen und Händen sowie Kopfschmerzen oder Schmerzen bei Kopfbewegungen. Beim Abtasten der betroffenen Muskulatur lassen sich Muskelverhärtungen im Muskelverlauf feststellen, die sich wie einzelne Stränge anfühlen. In diesem Zusammenhang lassen sich auch schmerzhafte Punkte im Muskelbauch, dem Muskel- Sehnenübergang oder auch an den Übergangsstellen zwischen Sehne und Knochen ertasten. Bei Beweglichkeitstests zeigen sich hier auch oftmals Verkürzungen der Muskulatur.

Hält dieser Zustand über mehrere Jahre an und wird chronisch, verändert sich die Stellung der Halswirbel zueinander, so dass die physiologische Schwingung der Halswirbelsäule aufgehoben oder verstärkt wird. Dadurch kommt es zu einer krankmachenden Stellung der Wirbelkörper und oftmals zu einer Fehlbelastung der Bandscheiben. Eine Folge davon ist die frühzeitige Abnutzung der Bandscheiben.

Die Ursachen für das so genannte Zervikalsyndrom sind vielfältig. Häufigste Ursachen sind Störungen der gelenkigen Wirbelverbindungen in der Halswirbelsäule. Aber auch Spätfolgen von traumatischen Verletzungen wie Auffahrunfällen oder Sportverletzungen können viele Jahre später noch verantwortlich sein. Ebenso können andauernde, einseitige Bewegungen an Computer-Arbeitsplätzen und eine falsche Sitzhaltung bei langen Autofahrten dazu führen.

Durch eine bewegungsarme, einseitige Körperhaltung besteht die Gefahr einer verringerten Stoffwechselaktivität mit Überlastungen der Muskulatur. Diese verstärken sich vor allem bei einem hohen Stressfaktor. Auch Kopfschmerzen sind oftmals die Folge.

Was tun bei solchen Symptomen?

Um effektiv gegen Schulter- Nackenprobleme vorzugehen, sollte zunächst einmal die Ursache geklärt werden. Der direkte Ansprechpartner hierfür ist Ihr Hausarzt. Je nach Diagnose Ihrer Beschwerden werden dann therapeutische Maßnahmen eingeleitet.

Hilfreich sind in der Regel lokale Wärmeanwendungen wie Rotlicht, Wärmflaschen oder medizinische Packungen, damit die Muskulatur sich lockert und entspannt. Zusätzliche Krankengymnastik,

Elektrotherapie oder medizinische Massagen werden bei entsprechendem Befund vom Arzt verordnet.

Für das Heimtraining empfehle ich sanfte Dehn- und Mobilisierungstechniken. Außerdem gymnastische Übungen für den Schultergürtel, Rücken, Kopf und Arme. Diese müssen aber regelmäßig 2-3x pro Woche durchgeführt werden, damit sie den Stoffwechsel anregen und Ungleichgewichte wieder ausbalancieren. Damit keine weiteren Probleme entstehen, z.B. durch falsche Übungen oder Techniken, ist es ratsam, sich ein persönliches Trainingsprogramm von einem geschulten Bewegungsexperten einzuholen.

Der Experte wird zunächst eine genaue Kraft- und Beweglichkeitsanalyse durchführen. Auf dieser Grundlage lässt sich dann ein zielgerichtetes Übungs- und Stretchingprogramm erstellen. Weiterhin sollten Sie gezielt Ihre Haltung beim Sitzen und Arbeiten kontrollieren und gegebenenfalls haltungsschulende Übungen in Ihr Training integrieren. Achten Sie auch auf regelmäßige Entspannungsphasen und ausreichend Schlaf (mindestens 6 Stunden täglich)

In vielen Fällen lassen sich mit regelmäßiger Bewegung, gezieltem Stretching, Wärme und Entspannungstechniken die Beschwerden lindern oder abbauen.