

DIES und DAS**KLINIK ÖSCHELBRONN**Centrum für Integrative Medizin,
Schmerz- & Krebstherapie**ARTIKEL 4
ZUM THEMA
SCHMERZ****NACKENSCHMERZEN - WEIT VERBREITET -
ABER WAS HILFT DAGEGEN?**

Die Halswirbelsäule spielt in ihrer Funktion eine herausragende Rolle: Sie trägt den Kopf und ist zugleich der beweglichste Teil der Wirbelsäule, was durch das fein abgestimmte Zusammenspiel von Wirbelkörpern, Bandscheiben, Muskeln und Bändern ermöglicht wird. Dadurch ist sie aber auch im Vergleich zur Brust- und Lendenwirbelsäule verletzlicher. Durch anhaltende Fehlbelastungen wie z.B. eine falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz, können Verspannungen im Nackenbereich entstehen, die der häufigste Grund für Nackenschmerzen sind. Sogenannte Abnutzungerscheinungen der Halswirbelsäule durch langsame Degeneration der einzelnen Wirbelgelenke können eine weitere Ursache für chronische Nackenschmerzen im höheren Alter sein.

Aber auch ein Schleudertrauma durch z.B. einen Autounfall, ein Bandscheibenvorfall oder eine Gehirnhautentzündung gehören zu den Ursachen für Nackenschmerzen. Ebenso kann es sich auch um eine angeborene Fehlbildung der Wirbelsäule (Skoliose) oder Gelenkveränderungen handeln.

Um Nackenschmerzen vorzubeugen, können einige Maßnahmen im Alltag ergriffen werden. Bei der Arbeit zum Beispiel gilt es bewusst zu überprüfen, ob der Arbeitsplatz korrekt gestaltet ist. Bei Bürotätigkeit sollte der Sitzplatz eine aufrechte Sitzposition ermöglichen. Beide Beine sollten hüftbreit auf dem Boden stehen und die Arme im rechten Winkel auf der Tischplatte liegen. Zwischen Augen und dem Bildschirm sollten idealerweise 50cm Abstand sein. Die Sitzhöhe ist am besten, wenn der Blick beim aufrechten Sitzen leicht nach unten fällt. Tastatur und Maus sollten ca. 15 cm von der Tischkante entfernt liegen. Das heißt, dass Arme und Hände so körpernah wie möglich platziert werden sollten, um Nackenschmerzen vorzubeugen.

Jemand, der viel telefonieren muss, sollte den Telefonhörer dabei nicht zwischen Schulter und Ohr einzwängen. Um dennoch beide Hände freizuhaben, empfiehlt sich die Benutzung eines Headsets. Auch regelmäßige Pausen im Alltag sind sehr wichtig, da sie einer Überbelastung vorbeugen. Nutzen Sie diese am besten für Dehn- und Streckübungen oder zum Wechseln der Arbeitsposition. Sobald Nackenschmerzen allerdings chronisch werden, drohen erhebliche Folgeerscheinungen, die sich auf andere Körperbereiche ausweiten und damit die Lebensqualität der Betroffenen negativ beeinträchtigen können. Folgeerkrankungen können unter anderem Kopfschmerzen, Migräne, Sensibilitätsstörungen, aber auch Lähmungserscheinungen, Depressionen und Schlafstörungen sein. Sollten Nackenschmerzen nach einigen Tagen nicht von selbst wieder verschwinden, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Neben der Abklärung der ursächlichen Erkrankung und einer individuellen medikamentösen Therapie, bietet die Klinik Öschelbronn ihren Patienten ein integratives multimodales schmerztherapeutisches Programm an. Die Behandlung ist individuell auf jeden Patienten abgestimmt. Sie besteht aus mehreren Bausteinen:

- Physiotherapie
- Schmerzbewältigungstraining
- Training gesunden Verhaltens im Alltag
- Stressbewältigung
- Psychotherapeutische Einzelgespräche und Gruppentherapie
- Entspannungstraining
- Kunsttherapie
- Musiktherapie
- Akupunktur
- Heileurythmie
- Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)
- Neuraltherapie
- Hyperthermie
- Äußere Anwendungen

Vor allem bei starken chronischen Schmerzen, also Beschwerden, die länger als drei Monate andauern und sich weder bei ambulanter Behandlung noch unter ärztlicher medikamentöser Behandlung verbessern, ist die Klinik Öschelbronn mit der Möglichkeit zum stationären Aufenthalt der richtige Ansprechpartner.

Nähere Informationen und ein Anmeldeformular zur ganzheitlichen Schmerztherapie erhalten Sie in der Aufnahme der Klinik, Tel.: 07233-68265 und unter www.klinik-oeschelbronn.de.

*Marcela Winkler
Fachärztin für Allgemeinmedizin -
Naturheilverfahren und Schmerztherapie*

