

Physiogramm HWS:

„Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt“

Cerphalgie & Cerphicobrachialgie

Grundsätzlich muss zwischen einem lokalen HWS und einem ausstrahlenden Schmerz in die Schulter und den Arm unterschieden werden

1. akute lokale HWS- und Nackenschmerzen

Klassisch treten akute Nackenschmerzen frühmorgens, direkt nach dem Aufstehen auf. Oft sind die Schmerzen eher einseitig mit Bewegungseinschränkungen zur betroffenen Seite (Drehbewegungen, Seitneigung, aber auch Kopf in den Nacken legen). Gelegentlich kann der Kopf nicht mehr gerade gehalten werden und es entsteht ein Schiefhals. Es kommt zu einer Verspannung der Nackenmuskulatur. Die Ursache der teilweise sehr plötzlich einsetzenden Schmerzen sind können kleine Haarrisse in der Bandscheibe oder Nerveneinengungen sein, die zu einer Entzündung führen. Wenn kein Unfall vorlag, so sind Bandscheibenerkrankungen meist erblich bedingt. Die Muskulatur verhärtet sich und ist sehr schmerzhaft. Im Volksmund spricht man vom „verlegen“ oder „man hat Zug bekommen“. Tatsächlich gibt es einen Zusammenhang mit der Schlafposition und starker Kälteeinwirkung. Kopfschmerzen, Schwindel und Ohrengeräusche können ursächlich von den Kopfgelenken im oberen HWSBereich ausgelöst werden.

2. HWS- und Nackenschmerzen mit Ausstrahlung

Wenn die Schmerzen durch Bewegungen des Kopfes in das Schulterblatt oder in den Arm ausstrahlen muss man davon ausgehen, dass ein Nerv beeinträchtigt wird. Dieses kann bandscheibenbedingt sein (typisch im Alter von 30 – 50 Jahren). Verschleißbedingte knöcherne Verengungen vom Austrittskanal des Nervs (sog. Neuroforamenstenosen) können ab dem 45. Lebensjahr auftreten. Durch die mechanische Irritation des Nerven entsteht eine Entzündung, die zu einer Fehlsteuerung der Muskulatur, Muskelverhärtung und Schmerzen führt.

Alltagstipps

Haltung in ungünstigen Positionen führen zu Belastung der Bandscheiben im unteren Bereich, und Überbeanspruchten der Wirbelgelenke im oberen Bereich (Kopfgelenke).



Gestütztes Sitzen mit Schräge und optimaler Einstellung des Bildschirmes



Schlafposition

Vermeiden Sie Bauchlage! Gerade in Seitenlage ist es wichtig, dass die HWS in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule gelagert wird.



Physiogramm HWS: „Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt“

Cerphalgie & Cerphicobrachialgie

Morgens: Wasser aus der Bandscheibe pumpen!

Alle Übungen werden dynamisch ausgeführt (Sekunden-Rhythmus), ohne dabei den Kopf von der Unterlage abzuheben!



Dauer: ca. eine Minute im schmerzfreien Bereich!

1

Kopf nach links und rechts drehen



2

Kinn Richtung Brustbein bewegen



Abends: Wasser in die Bandscheibe saugen!



In Rückenlage:
schmales Handtuch in den unteren Nacken legen,
20 – 30 Minuten entspannen!



Dauer: 20 - 30 Minuten

Nacken-Extension

Schmales Handtuch (Geschirrtuch) oder Bademantelgürtel in die untere Halswirbelsäule legen. Während der Nacken mit eingezogenem Kinn („Doppelkinn“) nach hinten geführt wird, mit beiden Händen Gürtel nach schräg vorne unten ziehen.



20 Wiederholungen, oft am Tag



Physiogramm HWS: „Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt“

Cerphalgie & Cerphicobrachialgie

Mobilisation der HWS

Gurt in der Mitte der Halswirbelsäule anlegen, für die Links-Rotation den Gurt horizontal nach rechts, für die Rechts-Rotation nach links, ziehen.



Stabilisation der HWS



Das Therapieband einmal komplett um den Kopf wickeln, beide Enden seitlich nach vorne führen.

Im Wechsel mit kurzen Bewegungen nach vorne ziehen. Den Kopf (ggf. vor einem Spiegel) neutral halten.