

Bartrow

Schmerzfreier Nacken



Kay Bartrow arbeitet als Physiotherapeut in Balingen. Seit 2002 ist er Lehrbeauftragter für Physiotherapie und gibt seit 2006 Fortbildungskurse für examinierte Physiotherapeuten. Mit seinen Büchern verfolgt er das Ziel: dauerhaft Schmerzen beseitigen. Sein erfolgreiches Buch „Übeltäter Kiefergelenk“ hat schon zahlreichen, von Kieferproblemen Betroffenen zu einer langfristigen Besserung verholfen. Sein zweites Buch, „Schwachstelle Rücken“, gibt Rückenschmerz-Geplagten wirksame Selbsthilfemaßnahmen an die Hand.

Kay Bartrow

Schmerzfreier Nacken

Die besten Übungen gegen Verspannungen



TRIAS

SYMBOLBILD

aus: Bartrow, Schmerzfreier Nacken (ISBN 978-3-432-10965-7) © 2019 TRIAS Verlag in
Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York



9 Nackenbeschwerden im Alltag

- 10 Wie kommt es zu Nackenschmerzen?
- 10 Steifer Nacken: nichts geht mehr
- 11 Ihre Beweglichkeit wird ihr oft zum Verhängnis
- 11 Wenn uns der Stress im Nacken sitzt
- 13 Funktion und Funktionsstörung liegen eng beieinander
- 14 Wie ist Ihre Haltung?
- 14 Wie stehen, sitzen und liegen Sie?
- 16 Wie beeinflusst unsere Haltung die Halswirbelsäule?
- 16 Schlechtes Sitzen ist Gift für den Nacken
- 20 **Dynamisches Sitzen**
- 22 Lernen Sie Ihre Halswirbelsäule kennen
- 22 Wie ist die Halswirbelsäule aufgebaut?
- 23 Die Nackenmuskeln sollen mobil und stabil zugleich sein
- 24 Die Rolle der Nerven
- 26 Was die Bandscheiben alles aushalten müssen

29 Identifizieren Sie Ihre Schwachstellen

- 30 Der große Nacken-Eigentest
- 30 Haben Sie potenziell „gefährliche“ Symptome?
- 31 Was Sie selbst testen können
- 32 Bewegungstests
- 33 Was Sie beachten sollten
- 42 Muskeltests
- 46 Testen Sie, ob die Nerven betroffen sind
- 47 Schmerzbeurteilung



55 Ihr individuelles Übungsprogramm

56 So üben Sie richtig

57 Welche Ziele haben Sie?

57 Anpassungsreaktionen

58 Aufbauphase

58 Stabilisationsphase

58 Wie oft, wie viel, wie lange?

60 Ihre individuellen Übungen auswählen

62 Was tun bei akuten Nackenschmerzen?

66 Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern

67 Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit

88 Wohltuende Übungen bei Nervenreizungen

88 Den N. medianus mobilisieren

89 Entspannung für den gereizten Radialisnerv

89 Nervenmobilisation des N. ulnaris

102 Ausdauer, Kraft und Stabilität üben

102 Übungen für die Ausdauer

103 Kräftigungstraining

103 Stabilität und Koordination verbessern

124 Übungsprogramme

124 In der Akutphase täglich 10 Minuten

125 Zweimal 30 Minuten bei chronischen Beschwerden

125 Das Zwischendurch-Programm

133 Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht

134 Professionelle Hilfe bei HWS-Problemen

134 Häufige Ursachen für HWS-Beschwerden

135 Dauerschmerz oder Bewegungsschmerz?

136 Welche Diagnosen kommen häufig vor?

136 Ärztliche Therapien

137 Physiotherapie bei Nackenproblemen

139 Operationen an der HWS als letzter „Notnagel“



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Nacken ist ein sensibler Bereich, dem wir oft sehr viel aufbürden, ohne es zu merken. Erst wenn sich Verspannungen und Schmerzen einstellen, erhält er unsere Aufmerksamkeit. Vielfältige Beschwerden haben ihren Ursprung in der Nackenregion: Diese reichen von akuten, lokalen Nackenblockierungen, über Kopfschmerzen und verspannte Muskeln bis hin zu Nervenreizungen mit ausstrahlenden Beschwerden in die Arme oder Hände. Stress und Sorgen sitzen uns manchmal sprichwörtlich im Nacken. Eine häufige Ursache für Nackenprobleme ist auch die einseitige Belastung durch stundenlanges Sitzen am Schreibtisch bzw. vor dem Computer. Auch ungewohnte Belastungen oder ruckartige Bewegungen der Halswirbelsäule können zu akuten Nackenschmerzen führen.

Bei jedem Nackenschmerz-Geplagten findet sich eine individuelle Problematik und ein individueller Fehlgebrauch dieser empfindlichen Körperregion. Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, Ihren Nacken besser kennenzulernen. Es soll eine Hilfe zur Selbsthilfe sein. In der Praxis vertrete ich immer den Standpunkt: Wer den Aufbau und die Funktion einer Körperregion kennt, kann den falschen Umgang und Gebrauch reduzieren oder komplett verhindern.

Ein ausführlicher Test hilft Ihnen dabei, die gestörten und schmerzhaften Bewegungsrichtungen zu finden. Die effektiven Übungen in diesem Buch bilden das Kernstück. Diese haben sich bereits über viele Jahre in meiner Praxis bei der Behandlung akuter und chronischer Nackenschmerzen bewährt. Die Übungen werden auch Ihnen gute Dienste leisten können. Der menschliche Körper benötigt zu seiner Gesundheit viel Bewegung. Gezielte Bewegungsübungen können einen Heilungsprozess immens beschleunigen: Sie beähmen und normalisieren ungleiche Muskelkräfte, halten Gelenke beweglich und optimieren die Nervenfunktion. Arbeiten Sie mit diesem Buch und lassen Sie sich von ihm helfen. – Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude dabei!

Balingen, im März 2015
Kay Bartrow



Nackenbeschwerden im Alltag

Warum verspannt sich der Nacken oft bei langer Schreibtischarbeit? Wieso reagiert die Halswirbelsäule so empfindlich auf unsere Haltung? Und was kann man dagegen tun?

Wie kommt es zu Nackenschmerzen?

Die Halswirbelsäule soll beweglich, aber stabil sein, den Kopf hochtragen, schiefes Liegen und stundenlanges Sitzen am PC aushalten und noch vieles mehr ...

Unsere Halswirbelsäule ist Dreh- und Angelpunkt der Schulter-Nacken-Region. Sie trägt unseren Kopf; aus ihr entspringen die Nerven, die unsere Arme, Hände und Finger versorgen. Ist die Schulter-Nacken-Region gestört, kann das zu Kribbeln in den Armen oder Händen, Taubheitsgefühlen in den Armen, ziehenden Schmerzen in der Schulter-Arm-Region, kraftlosem Gefühl in den Armen, Kopf- oder Nackenschmerzen und Verspannungen in der Schulterregion führen. Dies sind Symptome, die relativ häufig vorkommen und unseren Alltag erschweren. Für all diese unangenehmen Empfindungen sind die Ursachen in Funktionsstörungen der Halswirbelsäule zu suchen und auch dort zu finden. Diese Funktionsstörungen können an allen „Bauteilen“ der Halswirbelsäule auftreten, also im Wesentlichen an den Muskeln, Gelenken und Nerven. Ursache kann beispielsweise ein Unfall oder Überlastung sein.

Der menschliche Körper ist nicht nur sehr komplex, sondern auch stark vernetzt

gebaut. Wir bestehen aus Muskeln, Knochen und Gelenken, Nerven, Blutbahnen und jeder Menge bindegewebiger Strukturanteile. Alle Strukturen sind untereinander verbunden und häufig auch noch in der Funktion direkt voneinander abhängig. Sie beeinflussen sich damit gegenseitig. Diese Vernetzung bringt Vorteile: Wenn eine Komponente oder ein Bauteil ausgefallen ist, wird die fehlende Funktion von anderen Bestandteilen so gut wie möglich übernommen. Diese Eigenschaften machen unseren Körper sehr robust. Ein kompletter Ausfall wird durch die Funktionsübernahme so lange wie möglich verhindert. Auf der anderen Seite wirkt sich durch die Vernetzung eine Störung nicht nur lokal aus, sondern beeinflusst auch weitere Strukturen.

Steifer Nacken: nichts geht mehr

Ein Beispiel, das jeder kennt, ist sicherlich das „steife Genick“ – auch „steifer Nacken“

genannt. Man kann es als Pendant zum Heuschuss der Lendenwirbelsäule ansehen. Kennzeichnend sind eine deutliche Unbeweglichkeit und starke Muskelverspannungen im Nacken, der Schulterregion und dem oberen Rücken. Der Versuch, den Kopf zu drehen, schmerzt oft. Manchmal finden sich auch Muskelschwächen, Sensibilitätsverlust oder ausstrahlende Schmerzen (evtl. auch ein kribbeliges, pelziges Gefühl), die bis in die Arme reichen können.

Auslöser für einen steifen Nacken können unter anderem sein:

- einseitige Zwangsposition von Kopf und/oder Oberkörper, z. B. langes Liegen auf einem Sofa, Schlafen auf einer ungewohnten Matratze oder auf einem neuen Kissen
- eine ruckartige Bewegung, wie z. B. schnelles Kopfdrehen oder ruckartiges Heben eines schweren Gegenstands
- kalte Zugluft kann ebenfalls zu verspannten Muskeln beitragen
- ungewohnte Über-Kopf-Arbeiten
- lange Sitzhaltung am Schreibtisch, PC-Arbeitsplatz mit ungünstiger Körperhaltung
- Lesen eines Buches in ungünstiger Position, z. B. in Seitenlage auf dem Sofa und mit aufgestütztem Kopf

Ihre Beweglichkeit wird ihr oft zum Verhängnis

Die Halswirbelsäule stellt den beweglichsten Teil der Wirbelsäule dar. Darum wird sie auch in unserem Alltag sehr stark benutzt, bewegt und damit belastet. Allein das Halten des Kopfgewichts (4–6 kg) stellt eine nicht unerhebliche Belastung der Halswirbelsäule dar. Halten wir den Kopf in einer ungünstigen Position, steigt die resultierende Belastung immens an. Als ungünstig kann eine

nach vorn verlagerte Kopfhaltung bezeichnet werden, wie sie häufig bei langem Sitzen oder vor allem bei Arbeiten am Schreibtisch (auch am PC-Arbeitsplatz) vorkommt.

Nutzen wir diese Körperregion falsch, zu intensiv oder zu einseitig, sind Überlastungen und Verletzungen der einzelnen Bauteile der Halswirbelsäule zu erwarten. Schmerzen und Bewegungsstörungen sind die direkte Konsequenz. Permanentes einseitiges Heben und Tragen des Babys bzw. Kleinkinds stellt beispielsweise eine unausgeglichene Belastung dar, mit resultierenden Nackenschmerzen. Gleiches gilt für schwere Einkaufstaschen, die immer nur einseitig geschleppt werden. Die folgende Tabelle zeigt die fünf möglichen Kernursachen von Nackenschmerzen und ihre Auslöser.

Wenn uns der Stress im Nacken sitzt

Wenn wir unter Stress stehen, werden im Zuge der sogenannten Alarmphase (erste Phase der Stressreaktion) auch die Halswirbelsäule, die Nackenmuskeln und die versorgenden Halsnerven verstärkt aktiviert und mit Reizen geradezu bombardiert. Starke Gefühle fördern diese Aktivierung und potenzieren die Wirkung und die Flut an Informationen auf den Bewegungsapparat der Nackenregion. Da der Kopf und die Hirnnerven, also unsere Sinne, in unmittelbarer Nachbarschaft der Halswirbelregion gelegen sind, gibt es auch direkte Auswirkungen aus diesen Bereichen in den Nacken. Unsere Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen) haben einen direkten Draht in die Nackenregion und verändern dort auch Muskelspannungen und Gelenkbeweglichkeiten. Die Schulter-Nacken-Muskulatur

Ursachen von Nackenschmerzen

Ursache	Auslöser/Krankheit
Muskelverspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmangel • Überbelastung • ungewohnte Belastungen • einseitige Belastungen (falsches Liegen oder Sitzen) • Zugluft • Stress
Gelenkstörung	<ul style="list-style-type: none"> • ruckartige, schnelle Bewegungen • Überbelastungen
Nervenstörung	<ul style="list-style-type: none"> • direkter Druck auf Nerven • Schwellung (mit Nervenkompression) • starke Spannungsbelastung von Nerven (z. B. durch ungewohnt langes Schlittenziehen)
Verletzung	<ul style="list-style-type: none"> • Sturz auf den Kopf/Nacken • Schleudertrauma • Wirbelfraktur
Erkrankung	Eine Erkrankung wie Skoliose, Osteoporose, Rheuma oder Fibromyalgie kann die Halswirbelsäule anfälliger für weitere Störungen machen.

wird zum Teil von Hirnnerven versorgt, was den direkten Draht von der Sinneswahrnehmung in die Nackenmuskeln verdeutlicht.

Die Nackenmuskulatur nimmt an Spannung zu und ist bereit für weitere Anforderungen, die aber nie kommen werden, da die Muskulatur in solchen Situationen lediglich als Ventil eingesetzt wird, um den aufgebauten Druck auf körperlicher Ebene zu reduzieren. Wir ziehen die Schultern nach oben (der Kopf versinkt dazwischen wie der einer Schildkröte im Panzer) und die Nackenmuskeln am Hinterkopf verspannen sich sehr stark. Von dort nehmen oft Kopf- und Gesichtsschmerzen ihren Anfang.

Dieser Zustand kann eine kurze Zeit lang aufrechterhalten werden, ohne dass es zu Schädigungen oder Verletzungen kommen muss: Es handelt sich dabei um die erste Durchhaltephase in der Stresskette. In dieser Zeit nehmen das Energieniveau und die Belastbarkeit von Muskulatur, Gelenken und Nerven konstant ab.

Überlastungsreaktion des Nackens

Wirken Stressreize und die körperlichen Reaktionen weiter auf das Bewegungssystem der Halswirbelsäule ein, entsteht eine Überlastungsreaktion. Das gesamte Nackensystem zeigt die typischen Sympto-