

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Nackenschmerzen

F: Mein Nacken ist schon länger sehr verspannt. Manchmal habe ich richtige Schmerzen. Ich kann mich an keine Verletzung erinnern. Was kann denn da die Ursache sein?

A: Durch unsere sitzende Lebensweise, wo wir häufig auf etwas schauen, z.B. Computer oder Fernsehapparat, ist der Kopf fast ständig leicht nach vorne geneigt. Dies erfordert eine vermehrte Haltearbeit der Muskulatur, ohne dass diese durch Bewegungen gestärkt wird und führt zu stärkerem Verschleiß von Bandscheiben und Wirbelgelenken. Die Halswirbelsäule ist ein komplexes Wunderwerk: sie trägt den Kopf, verfügt über große Beweglichkeit und beherbergt sowohl das Rückenmark als auch die vom Gehirn ausgehenden Nerven.

F: Manchmal schlafen mir nachts die Hände ein, hat das auch damit zu tun?

A: Vermutlich ja. Da die Nerven durch die Muskulatur verlaufen, kann deren Verspannung zu einer Irritation führen.

F: Kann es auch ein Bandscheibenvorfall sein?

A: Eher nicht. Ein Bandscheibenvorfall betrifft eine Nervenwurzel und führt daher zu einseitigen Gefühlsstörungen in dem Hautsegment, das davon versorgt wird. Es kann dann auch zu Lähmungserscheinungen kommen. Wenn alle Finger pelzig werden, hat es meist eher mit Hartspann der Muskeln zu tun.

F: Schmerztabletten nehme ich nicht gerne, und Massagen helfen immer nur kurz. Was gibt es noch für Möglichkeiten?

A: Eine Vielzahl. Es gibt auch naturheilkundliche Präparate zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung ohne Nebenwirkungen und Salben oder ätherische Öle zur lokalen Anwendung an den verhärteten Muskeln. Hilfreich sind Akupunktur, Neuraltherapie im Bereich der Triggerpunkte, Schröpfen sowie manuelle Therapien. Dabei ziehe ich mittlerweile die sanfte Osteopathie der Chirotherapie vor. Wichtig ist aber auch, nach anderen möglichen Ursachen für die Beschwerden neben den erwähnten „mechanischen“ zu schauen – also über den „Tellerrand“ der Orthopädie hinein ins Ganzheitliche.

F: Was kommt da in Betracht?

A: Im Halsbereich gibt es sehr viele Lymphbahnen. Das Lymphsystem ist die „Müllabfuhr“ des Gewebes. Vermehrte Belastungen führen zu Verschlackung, Übersäuerung und Schmerzen. Oft sind Entzündungen im Kopfbereich, wie der Nebenhöhlen mit dabei. Zähneknirschen nachts kann manchmal der Versuch des Körpers sein, durch die vermehrte Betätigung der Kaumuskulatur wieder etwas in Fluss zu bringen. Es gibt auch Zusammenhänge mit dem Kiefergelenk. Kiefer- und Halsmuskulatur stehen in enger Verbindung. Nackenschmerzen können auch ein Hilferuf hinsichtlich Überlastung sein: Was sitzt mir im Nacken? Gab es „Nackenschläge“, die ich nicht verarbeitet habe? Ziehe ich zu viel den Kopf ein? Oder reagiere ich „halsstarrig“ oder „hartnäckig“ auf eine Situation mehr als mir guttut? Wichtig ist auch hier wieder ein ausführliches Gespräch und eine genaue Untersuchung, um die beste Therapie zu finden, die nicht nur die Symptome behandelt sondern die Ursachen herausfindet und miteinbezieht.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie