

Presseinformation

Diagnose des Monats

Kopfschmerzen: oft sind Verspannungen schuld

Essen, September 2011. Fast jeder kennt das Hämmern, Pochen oder Stechen im Kopf, das einem die Lust an allem verdirbt. Meist lässt sich die Ursache für das Schädelbrummen schnell ausmachen: eine Erkältung, zu wenig Schlaf, Aufenthalte in schlecht belüfteten Räume, Flüssigkeitsmangel oder übermäßiger Genuss von Alkohol gelten als klassische Auslöser. Treten die Beschwerden jedoch häufiger und ohne erkennbaren Grund auf, liegen dem Kopfweg oft Verspannungen des Nacken- und Schulterbereichs zugrunde.

„Registriert das Gehirn eine solche Verspannung, sendet es Botenstoffe wie Serotonin an diese Stelle aus. Im Gehirn fehlendes Serotonin verursacht ein unkontrolliertes Einströmen von Schmerzinformationen,“ erklärt Dr. Armin Brüggemann vom orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. „Muskuläre Blockaden selbst gehen meist auf Fehlhaltungen oder allgemeine Bewegungsarmut zurück.“ Computerarbeiten, häufiges Fernsehen, lange Autofahrten und ähnliche Gewohnheiten führen dazu, dass immer mehr Menschen an Verspannungen im Kopf- und Rückenbereich leiden. „Aber auch innerliche Spannungszustände und Stress rufen Verkrampfungen der Muskeln hervor“, betont Dr. Brüggemann. In beiden Fällen helfen Ruhe und Entspannung, damit sich die Botenstoffspeicher auffüllen und die Schmerzregulation wieder normal funktioniert. Massagen, Dehnungsübungen und Wärmetherapien tragen darüber hinaus dazu bei, Verspannungen zu lösen. Sind akute Beschwerden abgeklungen, hilft ein gezieltes Übungsprogramm, betroffene Muskelgruppen zu stärken und ein erneutes Auftreten der Schmerzen zu verhindern. Wer sich dann noch ein rückengerechtes Alltagsverhalten aneignet und psychische Belastungen vermeidet, bleibt zukünftig von sogenannten Spannungskopfschmerzen verschont. Weitere Informationen unter www.orthonet-nrw.de

Pressekontakt

komm | public!

Romy Robst

Große Düwelstraße 28

30171 Hannover

robst@komm-public.de

fon: 0511-89 88 10 - 11

fax: 0511-89 88 10 - 10

Direktkontakt

orthonet-NRW eG

Kaiser-Wilhelm-Ring 50

50672 Köln

info@orthonet-nrw.de

fon: 0221-13 98 36-59

fax: 0221-13 98 36-65