

Gezieltes Training stärkt den Nacken

Nach einem langen Arbeitstag vor dem Computer ist der Nacken öfter mal schmerzhaft verspannt. Das ist meist harmlos. Doch kehren die Probleme im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) immer wieder, können sie zu Fehlbelastungen und zur verfrühten Abnutzung der Bandscheiben führen. Daher sollten Betroffene den Ursachen des so genannten Zervikalsyndroms auf den Grund gehen. „Häufige Auslöser der Nacken- und Schulterschmerzen sind Störungen der gelenkigen

Wirbelverbindungen durch einseitige Belastung oder psychischen Stress“, sagt Dr. Thomas Kramm von orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden. In solchen Fällen gilt es, die Muskulatur zu entkrampfen und durch gezieltes Wirbelsäulentraining zu stärken.

Verschlossene Bandscheibe

Manchmal liegt bei Nackenschmerzen aber auch eine Erkrankung der HWS vor. Die Bandscheiben können

verschleißern und vorfallen. Eine früher übliche Versteifungsoperation ist nicht mehr zwingend nötig: „Heute wird durch spezielle Bandscheibenprothesen versucht, die volle Beweglichkeit der HWS zu erhalten“, sagt Dr. Michael Muschik, leitender Orthopäde an der Klinik Fleetinsel Hamburg. Bei Älteren sind die Wirbelgelenke zudem häufig

von Arthrose betroffen. „Dabei kann es zu knöchernen Anbauten (Osteophyten) kommen, die auf die Nerven drücken. Die Folgen sind Schmerzen und ein Taubheitsgefühl bis in die Hände.“

Knochenabschleifen

Durch konservative Behandlungen, wie Physiotherapie und Massagen, kann auch dieses Problem meist behoben werden. „Reicht das nicht aus, können in einer OP die neu gebildeten Knochenabschleifen entfernt und die Wirbel neu miteinander verbunden werden“, sagt Muschik.