

Zervikalsyndrom:

wie eine Last auf den Schultern

Wenn Schmerzen im Nacken, ein steifer Hals oder eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des Kopfes durch falsches Liegen oder einen kühlen Luftzug entstehen, sind sie meist nur ein vorübergehendes Problem. Ganz anders sieht es bei wiederkehrenden oder dauerhaften Verspannungen im Halswirbelsäulenbereich aus. Da diese langfristig zu Fehlbelastungen und so im ungünstigsten Fall zur verfrühten Abnutzung der Bandscheiben oder neurologischen Folgeschäden führen, sollten Betroffene den Ursachen dieses sogenannten Zervikalsyndroms auf den Grund gehen und sich orthopädisch behandeln lassen.

„Häufige Auslöser der Nacken- und Schulterschmerzen sind Störungen der gelenkigen Wirbelverbindungen durch einseitige Belastung oder psychischen Stress“, berichtet Dr. Thomas Kramm vom orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. Monotone Sitzhaltungen und ein Mangel an ausgleichender Bewegung führen zu Muskelverspannungen, die oft nicht mehr von alleine abklingen. „Manchmal liegen aber auch seelische Probleme wie die sprichwörtliche Last auf den Schultern und lösen muskuläre Blockaden aus“, erklärt Dr. Kramm.

Die Therapie des Zervikalsyndroms zielt vor allem darauf ab, die verspannte Muskulatur zu lockern und so Schmerzen zu beseitigen. Je nach Schwere und Art setzen Orthopäden entweder auf physikalische Anwendungen, die entkrampfend wirken, oder wenden manualtherapeutische Behandlungen an. Als langfristige Maßnahme eignet sich ein gezieltes, aktives Wirbelsäulen-Training zur Stärkung betroffener Muskelgruppen. Zudem lassen sich so Techniken erlernen, mit denen Betroffene selbst die Beweglichkeit des Kopfes verbessern und durch gezielte Übungen mehr Aktivität in den Alltag integrieren. Stehen die Beschwerden in Zusammenhang mit inneren Konflikten, können Entspannungstechniken oder eine psychologische Beratung helfen.