

VOLKSLEIDEN NR. 1

Ein Drittel aller ÖsterreicherInnen hat regelmäßig mit starken Beschwerden im Nackenbereich zu kämpfen. Wir klären über die Ursachen auf und verraten, was im Akutfall hilft. Plus: Ihr Übungsplan für jeden Tag zur Vorbeugung und Entspannung.



2,8 Mio.
Österreicherinnen
HAT REGELMÄSSIG MIT BESCHWERDEN IM NACKENBEREICH ZU KÄMPFEN. 80 % KLAGEN MINDESTENS EINMAL IM JAHR ÜBER SCHMERZEN. 15 BIS 20 % ALLER KRANKENSTANDSTAGEN SIND DURCH NACKEN/RÜCKEN

Produktion: Nina Fischer, Fotos: Stefan Förtbauer, Model: Cordula/ Stella Model; Outfit: Body von Bik Bok, Hose von Missoni; Location: Wittmann Showroom

DEN NACKEN IM GRIFF Unser sensibelster Körperteil braucht Zuwendung um gesund&fit zu bleiben. Wir verraten die besten Tipps.

BESTE

Hilfe

FÜR IHREN

Nackken

Die Nackenregion ist die Schwachstelle unserer Wirbelsäule. Sie muss nämlich unserem Kopf ein Maximum an Beweglichkeit ermöglichen und ihn dabei gleichzeitig so gut wie möglich stabilisieren. Dieser Spagat bedingt einen hochkomplexen Aufbau von sieben besonderen Wirbeln, einem vielschichtigen Muskelverband (aus autochtoner, tiefer und quergestreifter, oberflächlicher Muskulatur) und dem Bindegewebe (Sehnen, kollagene Strukturen, Bänder). Und das auf engstem Raum – ein sehr sensibles System.

Hauptursache Verspannungen

Vor allem und in erster Linie neigen die Muskelstränge zur Störanfälligkeit. In 80 bis 90 Prozent aller Fälle sind Verspannungen und Verhärtungen – sogenannte Triggerpunkte – Auslöser für Nackenschmerzen. Muskelstränge stehen – meist durch zu langes und falsches Sitzen am Arbeitsplatz – unter ständiger Anspannung. Hinzu kommt, dass die etwa 50 autochtonen (ganz kleinen), tiefen Muskeln zusätzlich unter Beeinflussung des autonomen Nervensystems liegen und sich somit auch psychische Anspannung negativ auf den Spannungszustand der Nacken-Muskulatur auswirkt. Aus diesen Gründen sind vor allem Menschen die lange und sitzende Bürotätigkeiten aus-

üben und hohem Stress ausgesetzt sind – statistisch gesehen vor allem Menschen zwischen 25 und 35 Jahren sowie 50 und 60 Jahren – am häufigsten betroffen. Genetische Prädispositionen, wie ein langer Hals oder eine Hypermobilität (liegt bei den meisten Menschen vor), sowie ein schlechter Trainingszustand können die Anfälligkeit noch verstärken.

Die gute Nachricht: diese als unspezifisch bezeichneten Schmerzen sind funktionell, sprich durch den Lebensstil (Bewegungsmangel, Stress) ausgelöst. Die Beschwerden sind zumeist harmlos (es bedarf keiner Diagnose) und können rasch selbst gelindert werden. Wichtig ist jedoch, dass sie sofort in ihrer Entstehung bekämpft werden. Erstens: damit sich der Schmerz nicht fest setzt (chronifiziert). Zweitens: damit sich keine Schonhaltungen etablieren, die schließlich über einen längeren Zeitraum zu morphologischen Veränderungen (Gelenkabnutzungen, Bandscheibenvorfälle) und damit zu gefährdeten spezifischen Rückenschmerzen führen könnten.

Prim. Dr. Sascha Sajer, Wiener Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation zeigt in *gesund&fit*, welche Sofortmaßnahmen Sie bei Nackenschmerzen treffen können und mit welchen Übungen Sie dem Volksleiden Nummer 1 gezielt vorbeugen und nachhaltig schmerzfrei bleiben.

AB WANN ZUM ARZT?

WENN DIE FINGER KRIBBELN: Haben Sie Nackenschmerzen, die ausstrahlen und sich als Kribbeln in Armen und Fingern äußern – und zwar über einen Zeitraum von länger als einem Tag – dann könnte es sein, dass der Nervenaustritt im Nacken so weit eingeeignet ist, dass es zu nervlichen Schäden gekommen ist. Sofort zum Spezialisten!

WENN DIE KRAFT SCHWINDET: Neben oder statt eines Kribbelns kann sich ob eines eingeeigneten Nervenaustritts im Halswirbelsäulenbereich auch Muskelschwund bemerkbar machen. Achten Sie bei regelmäßigen Nackenschmerzen unbedingt genau darauf, ob Ihre Arme, Finger kraftlos werden.

WENN DER NACKENSCHMERZ PERSISTIERT:

Halten die Schmerzen lediglich bis zu einem halben Tag an, sind sie unbedenklich. Persistieren Sie jedoch über einen Zeitraum von ein, zwei Tagen, dann sollte ein Arzt aufgesucht werden.

WENN DER KOPF SCHMERZT:

Tritt ein Kopfschmerz in seiner Art und Weise – und in Kombination mit Nackenschmerzen – erstmalig auf, ist er ein Warnzeichen – ein sogenanntes De novo Kopfschmerz, der vor allem bei Kindern und älteren Personen immer sofort abklärt gehört.

Der Experte: Prim. Dr. Sascha Sajer ist Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation, 1090 Wien, Rotentlohwengasse 22/5; www.dr.sajer.a



WARNSZEICHEN Kribbeln, persistierenden Schmerz und De novo Kopfschmerz sofort beim Mediziner abklären lassen!



Auslöser von Nackenschmerzen

- **Physische Belastung:** langes Sitzen/ Fehlhaltungen, wenig Bewegung
- **Psyche:** Stress und Ängste lösen Verspannungen aus und verstärken das Schmerzempfinden
- **Physis:** Beschaffenheit der Muskulatur/ Trainingszustand, genetische Prädisposition (Hypermobilität, langer Hals)
- **Alter:** Häufung zwischen 25.–35. Lebensjahr und 50.–60.
- **Weitere Ursachen:** Zugluft, Fehlsichtigkeit, Zerrungen, eingeklemmte Nerven, Entzündungen

SCHMERZT DER NACKEN steckt meist eine harmlose Verspannung dahinter. Diese gilt es jedoch sofort in den Griff zu bekommen, sonst können Chronifizierungen oder morphologische Schäden entstehen.

Was wirklich hilft

So komplex wie der Aufbau und die Aufgaben des Nackens sind auch die Ursachen der Verspannungen. Neben körperlichen Belastungen (sitzende Tätigkeit, Fehlhaltung) spielt nämlich die Psyche eine ganz große Rolle. „Scheint draußen die Sonne, haben wir etwas Positives erlebt oder geplant, können wir sehr viel mehr physische Belastungen z. B. in Form von Sitzarbeit verkraften. Stehen wir jedoch unter Stress, sind wir psychisch belastet, dann ist der Puffer zwischen Schmerzempfinden und Nichtschmerzempfinden viel schneller aufgebraucht – die Schmerz wahrnehmung steigt und damit wird subjektiv empfundene Verspannung stärker.“

Daher gilt vor allem die Meditation als hilfreiche Sofortmaßnahme. Sie wirkt direkt auf das vegetative Nervensystem –

sie beruhigt, senkt den Muskeltonus und die Schmerz wahrnehmung. Körperliche Linderungen versprechen Triggerpunkt-massagen und Kompressen. Zudem ist es wichtig, eine ergonomische Arbeitssituation zu schaffen und regelmäßige Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen – mindestens alle 50 Minuten vom Schreibtisch aufzustehen. Dies ist nicht nur eine therapeutische Maßnahme, sondern auch eine präventive. Wie das Übungsprogramm auf den kommenden Seiten. Es kräftigt, entspannt und mobilisiert. Und rüstet so unseren zarten Nacken für seine täglichen schweren Aufgaben.

NINA FISCHER

„Je besser unser psychischer Zustand, desto mehr physische Belastung verkraften wir – desto schmerzfrei sind wir.“

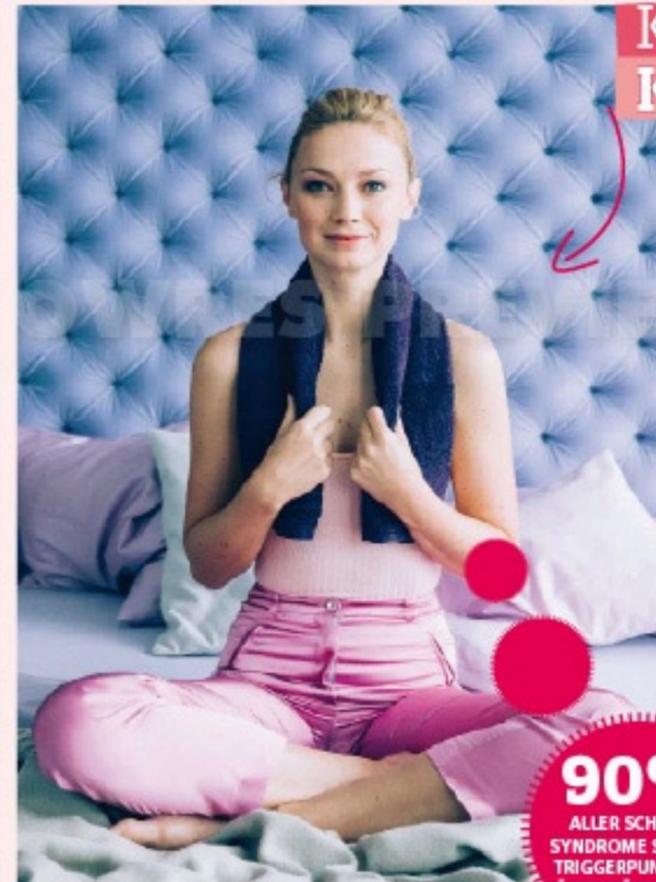
PRIM. DR. SASCHA SAJER
FA für physikalische Medizin und Rehabilitation



WAS IM AKUTFALL HILFT:

Wenn der Nacken schmerzt, können Sie sich mit einfachen Tipps und Tricks rasch und schonend Linderung verschaffen. Dr. Sascha Sajer verrät die **top 3 Sofortmaßnahmen:**

KALTE/ WARMER KOMPRESSE



ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE:

Wirkung: „Eine Kompressen kann man sowohl wärmend als auch kühlend einsetzen“, so Dr. Sajer. Die kalte Kompressen wirkt eher wie eine Triggerpunkt-massage. Ich setze also mit der Kompressen einen bewussten Reiz, um Linderung zu erzielen. Eine warme Kompressen wirkt entspannend auf die Muskulatur.

Warme Kompressen: Ein Handtuch einrollen in einen auf 60 Grad vorgeheizten Ofen legen und warm werden lassen. **Kalte Kompressen:** Ein Handtuch einrollen und ins Tiefkühlfach legen. **Behandlungsdauer:** Kompressen auflegen, bis die Wärme respektive Kälte nachlässt.

MEDITATION GG. VERSPANNUNGEN



90%

ALLER SCHMERZ-SYNDROME SIND AUF TRIGGERPUNKTE ZURÜCKZUFÜHREN. DIESE THERAPIEN HELFEN

TRIGGERPUNKT-MASSAGE

ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE:

Wirkung: Triggerpunkte sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen, die lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können. Rund 90 % der Schmerzsyndrome sind auf derartige Verhärtungen zurückzuführen. Eine Massage der Punkte lockert und verschafft Linderung. **Sogeh'ts:** ertasten Sie schmerzempfindliche Verhärtungen. An diesen Punkten leichte, kreisende Druckmassage ausüben – mit 20–30 % Ihrer Kraft. Druck so lange auf den Punkten belassen, bis der Schmerz nachlässt.



ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE:

Wirkung: Meditation wirkt gleich auf mehreren Ebenen. Durch die Achtsamkeitsübung, die direkt auf das vegetative Nervensystem wirkt, wird Stress reduziert, was sich positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt (Cortex wird abgehärtet) und gleichzeitig den Muskeltonus senkt – Verspannungen werden gelöst. Zudem nehmen wir mit der Meditationshaltung eine ideal neutrale Position ein – der Trapezmuskel wird gedehnt. **Tipp für eine Kurzmeditation:** Sagen Sie sich innerlich bei jedem Einatmen „Ein“ und bei jedem Ausatmen „Aus“. Einige Minuten langsam atmen.

DIE TOP ÜBUNGEN gegen Nackenschmerzen auf den nächsten Seiten!

DIE TOP ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

BRUSTMUSKELDEHNUNG

MOBILISATION

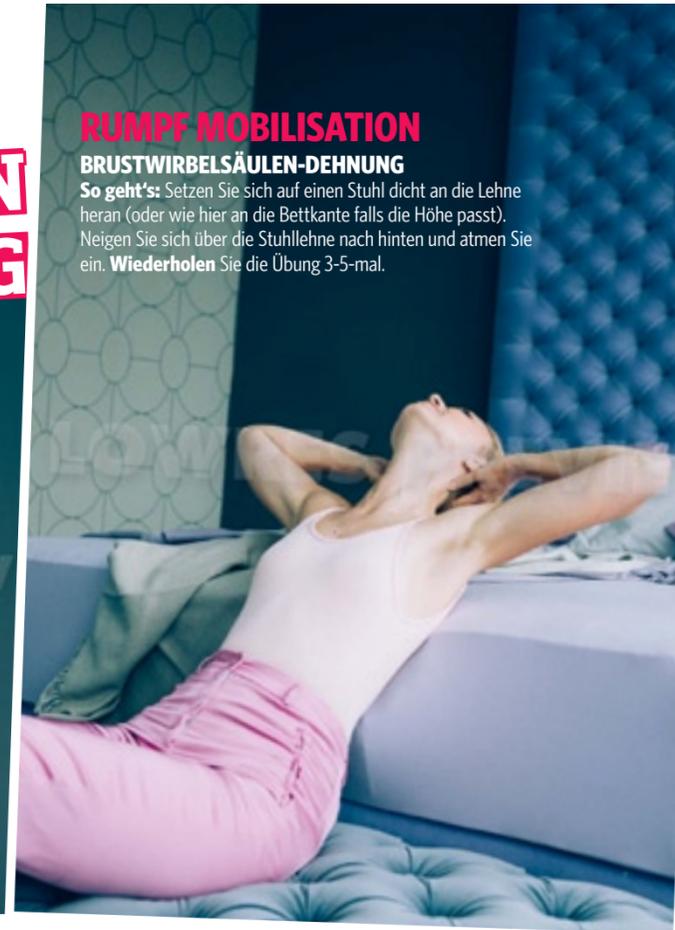
So geht's: Legen Sie einen Arm an den Türrahmen. Ellbogen ist 90 Grad gebeugt und der Oberarm ist parallel zum Boden. Füße sind schulterbreit auseinander. Drehen Sie den Oberkörper soweit vom Türrahmen weg, dass Sie ein angenehmes Ziehen in der Brust spüren. **Übungsdauer:** 20-30 Sekunden halten – so, dass es gut tut, dann Arm wechseln. **Variante:** Arm deutlich höher zur Decke gehoben am Rahmen platzieren.



RUMPF MOBILISATION

BRUSTWIRBELSÄULEN-DEHNUNG

So geht's: Setzen Sie sich auf einen Stuhl dicht an die Lehne heran (oder wie hier an die Bettkante falls die Höhe passt). Neigen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten und atmen Sie ein. **Wiederholen** Sie die Übung 3-5-mal.



RUMPF KRÄFTIGUNG

STABILISATION DER HWS IM SITZEN

So geht's: Setzen Sie sich aufrecht an die Wand. Machen Sie ein leichtes Doppelkinn. Schieben Sie nun den Scheitelpunkt nach hinten oben bis eine leichte Dehnung spürbar ist. **Übungsdauer:** Verharren Sie 30 Sekunden oder 5-6 Atemzüge in dieser Position.

REGELMÄSSIGE NACKENGYMNASTIK beugt Schmerzen nicht nur vor, sondern kann auch bestehende Beschwerden lindern. Diese Übungen wirken entspannend, mobilisierend und kräftigend.



NEIN

GRUNDMOBILISATION DER HALSWIRBELSÄULE (HWS)

Durchführung: Kopf befindet sich in einer neutralen Position. Senken Sie Ihr Kinn nun so tief wie möglich Richtung Brust ab. Dann führen Sie eine leicht verneinende Bewegung durch – und zwar im höchst möglichen Radius. Etwa 20 bis 30 Grad Seitdrehung werden in etwa möglich sein. **Wichtig:** Das Kinn bleibt während der gesamten Bewegung so nah wie möglich bei der Brust. **Übungsdauer:** 20 bis 30 Sekunden. Gehen Sie gleich zur zweiten Grundmobilisationsübung (s. u.) weiter.



LIEGESTÜTZE AN DER WAND

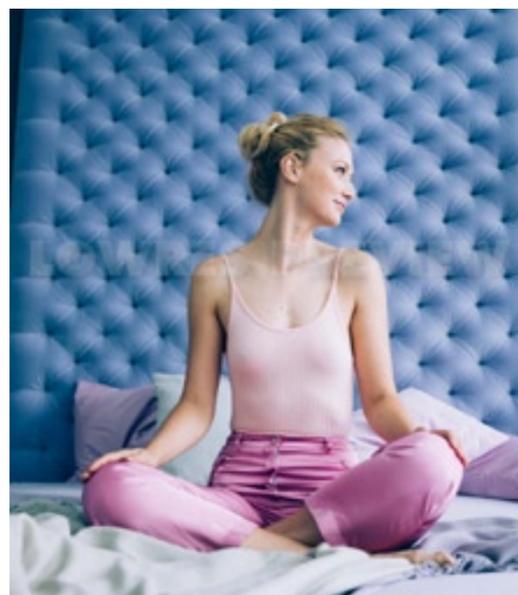
KRÄFTIGUNG UND STABILISATION

So geht's: Stehen Sie etwa einen halben Meter von der Wand weg. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Die Hände sind auf Schulterhöhe und der Körper ist vom Kopf bis zu den Zehen gerade. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule. **Wiederholungen:** Machen Sie 15-20 Liegestütze. Danach eine kurze Pause. Wiederholen Sie die Übung noch zweimal. Sie können diese Übung auch mit nur einer Hand durchführen.

JA

GRUNDMOBILISATION HWS

Durchführung: Kopf in eine neutrale Position bringen und nun eine bejahende Bewegung durchführen. Führen Sie eine submaximale Drehung des Halses zur rechten Seite durch. In dieser Position einige Male (**Übungsdauer** ca. 20 Sekunden) nicken – sprich den Kopf kontrolliert und langsam so weit wie möglich auf und ab bewegen. Danach den Kopf wieder in eine neutrale Position bringen und die selbe Übung auf der anderen Seite durchführen.



FAKTEN ZUM PROGRAMM:

WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

Das Übungsprogramm von Rückenspezialist Dr. Sascha Sajer eignet sich für jeden Tag – es kann sowohl zur Vorbeugung von Nackenschmerzen als auch zur Linderung von bestehenden Beschwerden durchgeführt werden. Das Programm besteht aus Übungen die mobilisieren, entspannen, kräftigen und somit (vor allem bei bestehender Hypermobilität) den Nackenbereich stabilisieren. „Bauen Sie“, so Sajer, „die Übungen, die für Sie passend sind, in Ihren Alltag ein.“



RUMPF MOBILISATION

DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

So geht's: Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße sind etwa hüftbreit aufgestellt und die Knie leicht gebeugt. Neigen Sie den Kopf zur Seite, der Arm der Gegenseite wird Richtung Boden gestreckt. Halten Sie die Dehnung etwa 20 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite. **Wiederholen** Sie die Übung 3-5-mal pro Seite.



Chefkoch: Akis Petretzikis



DIE NATÜRLICHE HEILWÄRME DER CHILI – MEIN REZEP T GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

- Tiefenwirksame Muskelentspannung
- Schnelle Schmerzlinderung

Lokale Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen.

Schnell. Lang anhaltend. Natürlich.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Cayennepfeffer-Extrakt. www.abc-pflaster.at