Neue Nackenschmerz-Studie

Erschienen am 28.02.2012

Therapeutische Übungen besser als Medikamente

Nackenschmerzen sind weit verbreitet, ab mittlerem Alter leidet fast jeder gelegentlich darunter. Fehlhaltungen, Zerrungen, Stress oder auch Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens können die schmerzhaften muskulären Verspannungen auslösen. Gegen akute Beschwerden werden meist Schmerzmittel, selten auch Chirotherapie oder Physiotherapie eingesetzt. Eine von der USA-Gesundheitsbehörde (National Institute of Health) geförderte Studie hat nun überprüft, welche Behandlung bei Nackenschmerzen am besten hilft. Mit erstaunlichem Ergebnis: Am wenigsten wirksam war die Arzneitherapie. Mit physiotherapeutischen Übungen, die der Patient nach Anleitung selbstständig ausführt, lassen sich Nackenschmerzen hingegen wirksam behandeln. Auch die Behandlung beim Chiropraktiker konnte nicht mehr bewirken. „In der Praxis erleben wir immer wieder, wie schnell einfache Übungen zur Mobilisierung helfen können“, bestätigt Ute Repschläger, Vorsitzende im Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. die Studie.

Eine längere ungeeignete Haltung, abrupte Kopfbewegungen oder seelischer Stress können für Nackenschmerzen sorgen. Sie beruhen meist auf Funktionsstörungen der Muskulatur, z. B. Verspannungen. In der Regel verschwinden sie nach wenigen Tagen. „Doch in vielen Fällen kehren die Beschwerden zurück oder werden chronisch“, weiß Ute Repschläger. Die Studie an der Northwestern Health Sciences University in Minneapolis (USA) untersucht daher Patienten, die bereits zwei bis zwölf Wochen an unspezifischen Nackenschmerzen litten und unterschiedlich behandelt wurden. Sie bekamen entweder Medikamente, wurden zum Chiropraktiker geschickt oder erhielten eine zweistündige physiotherapeutische Unterweisung zur eigenständigen Mobilisierung des Schulter- und Nackenbereichs. Der Erfolg der jeweils zwölfwöchigen Behandlungen wurde ein Jahr lang beobachtet. Die physiotherapeutischen Übungen und die Therapie beim Chiropraktiker schnitten zu jedem Zeitpunkt gleich gut ab, während die alleinige Arzneitherapie den wenigsten Patienten geholfen hat.

Je früher Übungen integriert und Alltagsbewegungen ausgeführt werden, desto eher lässt der Schmerz in der Regel nach. Die Anleitung zu therapeutischen Übungen reicht jedoch nicht immer aus. Ute Repschläger: „Viele Beschwerdebilder entstehen aus einer Kombination mehrerer Ursachen, z. B. aus einer leichten Fehlstellung des Beckens und muskulären Dysbalancen durch den PC-Arbeitsplatz.“ Dann kann der Physiotherapeut verschiedene ärztlich verordnete Behandlungsformen kombinieren. Möglich sind z. B. Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massagen, Gerätetraining oder ergänzende Maßnahmen wie Wärmetherapien, z. B. die „Heiße Rolle“.

Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. Zur Vorbeugung empfiehlt die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) gezielte Übungen in Kombination mit Ausdauersport und Muskelkräftigung. „Je kräftiger die stützende Muskulatur ist und je besser die Nackenmuskulatur insgesamt zusammenarbeitet, desto weniger ist sie für Beschwerden anfällig“, so Ute Repschläger. Zusätzlich eignen sich Entspannungsverfahren, um psychische Belastungen auszugleichen.

Beispiel-Übungen zur Vorbeugung

Übung 1: Stehen Sie aufrecht und lassen Sie die Arme hängen, die Schultern sind abgesenkt. Heben Sie die ausgestreckten Arme seitlich an, bis sie im rechten Winkel vom Körper abstehen. Wichtig dabei: Schultern runter ziehen, Arme gestreckt halten und auf den Zug im Nacken und in den Armen achten. Halten Sie den Zug einige Minuten.

Übung 2: Lehnen Sie sich an eine Wand und achten Sie darauf, dass Hinterkopf und Schultern fest angedrückt sind. Versuchen Sie nun, den Bereich der Halswirbelsäule ebenfalls in Richtung Wand zu drücken. Halten Sie den Druck für einige Minuten und wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

Übung 3: Nehmen Sie eine stabile Sitzhaltung (oder sicheren Stand) ein und beugen Sie die Arme im Schulter- und Ellenbogengelenk. Nun lässt man die Schultern gleich- und gegensinnig kreisen.