



Zugluft und „steifer Hals“: Mythos oder Wahrheit?

Erschienen am 11.02.2021

„Pass auf, dass du keinen Zug abbekommst.“ Fast jeder kennt diesen gut gemeinten Rat, der auf die vermeintlichen Folgen von Zugluft abzielt: Nackenschmerzen und der vielbeschworene „steife Hals“. Das Thema ist derzeit sehr aktuell: Die gute Durchlüftung geschlossener Räume ist in Zeiten der Corona-Pandemie besonders wichtig. Während die einen die Warnung vor Zugluft als „Ammenmärchen“ abtun, bereitet anderen jeder Lufthauch ein Unbehagen. Ist Zugluft also ein Problem für den Nacken? „Ein einfaches ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ reicht nicht aus: Neuere Erkenntnisse legen nahe, dass die physiologischen Grundlagen komplexer sind als bislang angenommen“, betont die Physiotherapeutin und Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.), Ute Repschläger.

Bislang wurde davon ausgegangen, dass gerade der kaum merkliche, aber konstante Luftzug tückisch für die Muskulatur sein kann. Bei leichter Zugluft streicht die Luft über einzelne Körperstellen, meistens über einen längeren Zeitraum. Die Körperstelle kühlt aus, die Gefäße ziehen sich aufgrund der Kälte zusammen. Als Folge werden die Muskeln nicht mehr so gut durchblutet und in ihrer Funktion und ihrem Zusammenspiel eingeschränkt. Dieser Mechanismus wird als Ursache für Nackenschmerzen angesehen.

Neuere Studienergebnisse legen nahe, dass der angenommene Mechanismus komplexer ist. „Als Physiotherapeuten müssen wir uns den Zusammenhang von Muskelspannung und Schmerz anschauen“, berichtet Repschläger. Erste Erklärungsansätze liefert eine aktuelle Studie, die die Muskelspannung bei Frauen mit Nackenschmerzen im Vergleich zu beschwerdefreien Frauen untersucht: „Subjektiv empfundene Nackensteifigkeiten und Schmerzen stehen nicht mit einer erhöht messbaren Muskelspannung in Verbindung“, so Repschläger. Anders als erwartet zeigten im Durchschnitt alle Muskelschichten in der Schmerzgruppe eine etwas geringere Steifigkeit als in der Gruppe ohne Nackenschmerzen. Der Unterschied lag nicht in der für Therapeuten tastbaren oberflächlichen Muskulatur, sondern in der Tiefe. Wieso nehmen Patienten dann den Muskel als steif

wahr, wenn dieser nicht messbar steif ist?

Hierzu lassen sich momentan nur Erklärungsversuche heranziehen. Normalerweise weiß das Unterbewusstsein, wie sich der Körper und Bewegungen, die von Muskeln durchgeführt werden, anfühlen. Wenn die Wahrnehmung einer Bewegung nicht zum Normalzustand passt, kann der Körper diese Bewegung als steif interpretieren. Erklären lässt sich dies durch die verschiedenen Muskelschichten, die für unterschiedliche Aufgaben zuständig sind. Die tieferen Schichten starten die Bewegung und sorgen für Stabilität. Wenn diese tieferen Muskelschichten nicht gut arbeiten können, wird mehr Energie benötigt, um eine Bewegung durchzuführen. Diese benötigte Mehrenergie könnte ursächlich für die gefühlte Steifigkeit sein. Die Studie zeigt umso deutlicher, dass die Behandlung der Schmerzsymptomatik in die Hände eines fachkundigen Physiotherapeuten gehört. Dieser stimmt aufgrund der Symptome der Patienten und nach dem spezifischen Befund die Behandlung auf jeden Patienten individuell ab.

Für die Betroffenen steht zunächst der Schmerz im Vordergrund. Sie können sich bei Beschwerden an die physiotherapeutische Fachpraxis wenden. Physiotherapeuten kennen eine Reihe von effektiven Hilfsmaßnahmen und beraten gern. Bei leichteren Beschwerden kann der Betroffene versuchen, sich durch Wärmeanwendung sowie sanfte Dehn- und Bewegungsübungen selber zu helfen. So manche davon sind einfach umzusetzen und können als „Erste-Hilfe-Maßnahme“ problemlos in den Alltag integriert werden (siehe Kasten).

Wenn die Problematik länger anhält, sollte weitere professionelle Hilfe hinzugezogen werden. Der Arzt kann dann eine Verordnung für Physiotherapie ausstellen. Der Physiotherapeut hält eine große Anzahl von wirkungsvollen Behandlungsoptionen bereit. Dazu gehören etwa eine passive Mobilisation, muskelentspannende Techniken sowie aktive Übungsprogramme. Vor allem die Manuelle Therapie wird dabei gern eingesetzt. Sich gar nicht oder nur eingeschränkt zu bewegen, ist dagegen kontraproduktiv. Dann können die Beschwerden andauern oder sich sogar verschlimmern.

Wer den akuten Schmerz dann überstanden hat, sollte darüber nachdenken, mit Kräftigungsübungen fortzufahren – insbesondere bei häufigem Auftreten von Nackenschmerz. „Nach diesen neueren Erkenntnissen können wir Physiotherapeuten nur empfehlen, die tiefere Muskulatur zu kräftigen. Dadurch kann die gesamte Muskulatur besser mit negativen Einflüssen jeglicher Art umgehen. Auch hier unterstützen wir gern“, sagt Repschläger.

Übungen

Zwei einfache Übungen aus dem physiotherapeutischen „Notfallkoffer“ können bei leichten Beschwerden helfen. Führen Sie sie nur aus, wenn Sie sich schon etwas bewegt haben, also nicht direkt nach dem Aufstehen. Die Bewegungen dürfen keinen Schmerz auslösen:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker, achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Winkeln Sie den linken Arm mit der Faust zur Schulter an und ziehen Sie die Schulter nach unten. Drehen Sie den Kopf um 45 Grad nach rechts und schauen Sie zum Boden. Die Dehnung seitlich am Nacken wird noch verstärkt, wenn Sie die rechte Hand über den Kopf zum linken Ohr führen und den Kopf leicht nach vorne und rechts unten ziehen. Halten Sie die Dehnung für mindestens 30 Sekunden und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite. Führen Sie die Bewegungen langsam und bewusst durch.

2. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker, achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Legen Sie beide Hände an Ihren Hinterkopf. Bewegen Sie das Kinn in Richtung Brust und formen Sie so ein Doppelkinn. Während der Rücken aufrecht und gerade bleibt, führen Sie den Kopf weiter Richtung Brust, bis Sie einen leicht ziehenden oder brennenden Dehnschmerz im Nacken spüren. Halten Sie die Dehnung für mindestens 30 Sekunden. Führen Sie die Bewegungen langsam und bewusst durch.

Bildunterschrift: Der Physiotherapeut ist ein kompetenter Ansprechpartner: Er kann sanfte Dehn- und Bewegungsübungen anleiten oder bei stärkeren Beschwerden mit gezielten Techniken eingreifen.