

Was tun bei ...

# Nackenschmerzen

Naturheilkunde und Selbsthilfe

Romy Lauche  
Holger Cramer  
Thomas Rampp

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Einleitung.....                             | 1         |
| Grundlagen und Anatomie: Der Nacken .....   | 3         |
| <b>Beschwerden im Schulter-Nackebereich</b> | <b>7</b>  |
| <hr/>                                       |           |
| Nackenschmerzen .....                       | 7         |
| Akute und chronische Schmerzen.....         | 8         |
| Ursachen für Nackenschmerzen .....          | 11        |
| Alter, Geschlecht, Beruf.....               | 12        |
| Stress .....                                | 12        |
| Ein Teufelskreis.....                       | 14        |
| <b>Die konventionelle Behandlung</b>        | <b>17</b> |
| <hr/>                                       |           |
| Medikamentöse Therapien .....               | 19        |
| Manuelle Therapien .....                    | 19        |
| <b>Der Tipp aus der Wissenschaft:</b>       |           |
| <b>Yoga, Schröpfen und Gua Sha</b>          | <b>21</b> |
| <hr/>                                       |           |
| Yoga.....                                   | 21        |
| Die Forschungslage.....                     | 23        |
| Kontrollierte Studie .....                  | 24        |
| Ergebnisse.....                             | 25        |

|   |           |
|---|-----------|
| Die Schröpftherapie .....                                     | 29        |
| Schröpftechniken.....   | 31        |
| Studien zum Schröpfen.....                                    | 32        |
| Ergebnisse.....   | 33        |
| Schröpfkopfmassage .....                                      | 35        |
| Studie zur Schröpfkopfmassage .....                           | 36        |
| Anwendung der Schröpfkopfmassage.....                         | 39        |
| Gua Sha .....   | 43        |
| Forschung zu Gua Sha bei Rücken-<br>und Nackenschmerzen ..... | 45        |
| Ergebnisse aus der Forschung .....                            | 45        |
| <b>Naturheilkunde und Selbsthilfe</b> .....                   | <b>47</b> |
| <hr/>   |           |
| Entspannungsverfahren und Bewegung.....                       | 48        |
| Tai Chi und Qigong.....                                       | 48        |
| Progressive Muskelentspannung (PME).....                      | 50        |
| Alexandertechnik.....   | 52        |
| Feldenkrais.....  | 54        |
| Nordic Walking .....  | 55        |
| Lokale Anwendungen.....                                       | 57        |
| Nadelreizmatte .....  | 57        |
| Silikon Schröpfköpfe .....                                    | 58        |
| Kinesiologie Tape.....  | 60        |
| Wärmeanwendungen .....  | 64        |
| Akupressur .....  | 69        |

|   |    |
|---|----|
| Fußreflexzonenmassage.....              | 73 |
| Heilpflanzen.....                       | 75 |
| Brennnessel .....                       | 75 |
| Weidenrinde .....                       | 77 |
| Teufelskralle .....                     | 79 |
| Lokale Anwendung von Heilpflanzen ..... | 80 |
| Zusammenfassung und weitere Tipps.....  | 82 |
| <br>                                    |    |
| Literatur.....                          | 85 |
| Die Autorin .....                       | 90 |
| Die Autoren .....                       | 90 |

## Einleitung

Beschwerden im Schulter-Nackенbereich sind unangenehm bis schmerzhaft. Sie verringern die Beweglichkeit des Kopfes, sind ein Hindernis im Alltag, können die Durchblutung im Kopf reduzieren und mindern die Lebensqualität.

Die Ursachen sind vielfältig, der Großteil der Nackenschmerzen entsteht jedoch durch eine hohe einseitige Belastung unter ungünstigen Arbeitsbedingungen. Stress sowie mangelnder körperlicher und seelischer Ausgleich sind weitere ideale Bedingungen für die Entstehung von Beschwerden und Schmerzen im Schulter-Nackенbereich.

Die aktuellen Leitlinien<sup>1</sup> zur Behandlung chronischer Nackenschmerzen (DEGAM 2016) umfassen neben der medikamentösen Therapie auch verschiedene komplementärmedizinische Verfahren. Insbesondere die Naturheilverfahren sind aber in den Leitlinien noch immer unterre-

---

<sup>1</sup> Leitlinien sind wissenschaftlich fundierte und zugleich praxiserprobte Empfehlungen zum ärztlichen Handeln. Ziel ist die Verbesserung der hausärztlichen Versorgung.

präsentiert, obwohl Nacken- und Rückenschmerzen zu den häufigsten Gründen für die Inanspruchnahme komplementärer und alternativer Verfahren zählen.

Gut untersuchte naturheilkundliche Verfahren gegen Nackenschmerzen sind das Schröpfen und eine chinesische Schabetechnik, genannt Gua Sha. Ergebnisse aus der Forschung zu beiden Verfahren fließen in diesen Ratgeber ein.

Als Selbsthilfemaßnahmen werden bei allen Erkrankungen des Bewegungsapparates Mobilisierung und Bewegung empfohlen. Yoga verbindet physische Aktivität mit Meditation und Atemübungen und ist nicht nur eine effektive Form der Stressreduktion, sondern fördert auch Körperhaltung, Körpergefühl und Muskelaufbau.

Nicht zufällig gehört Yoga zu den Selbsthilfemaßnahmen, die von Nackenschmerzpatienten sehr oft ausgeübt werden. Die Wirksamkeit von Yoga bei verschiedenen Schmerzsyndromen ist gut belegt. In der Yoga-Studie, die eine der Grundlagen dieses Ratgebers ist, wurde die Wirksamkeit von Yoga bei der Behandlung chronischer Nackenschmerzen untersucht.

# Grundlagen und Anatomie:

## Der Nacken

Als Nacken wird für gewöhnlich der hintere Teil des Halses bezeichnet. Die wichtigsten Strukturen sind dabei die Halswirbelsäule und die Nackenmuskulatur.

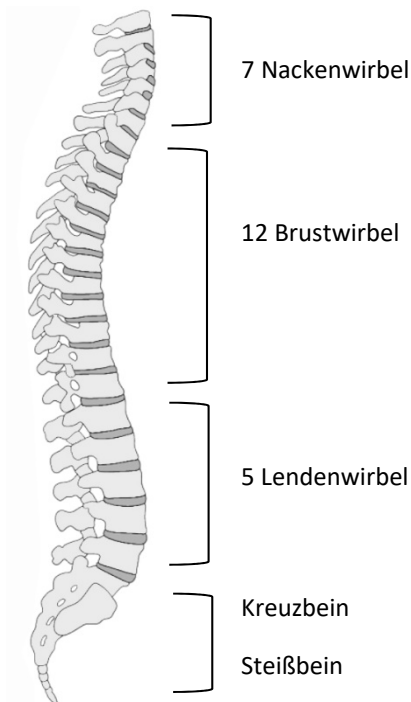
Die Halswirbelsäule (HWS) besteht aus sieben Wirbeln zwischen Kopf und Brustwirbelsäule. Die beiden oberen Wirbel, Atlas und Axis, bilden mit der Schädelbasis die Kopfgelenke. Sie unterscheiden sich anatomisch von den anderen Wirbeln, weil sie für die Beweglichkeit des Kopfes in alle Richtungen zuständig sind. Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Abschnitt der Wirbelsäule. Sie ist beim gesunden Menschen nach vorn gebogen (s. Abb. 1).

Die sieben Nackenwirbel (C1–7) werden gefolgt von zwölf Brustwirbeln (Th1–12) und fünf Lendenwirbeln (L1–5). Diese gehen über in Kreuzbein und Steißbein.

Die Wirbelsäule ist von einem kompakten Muskelgeflecht umgeben. Es ist für die Bewegung und Stabilisierung der Wirbel zuständig.

Die direkt an der Wirbelsäule liegenden tiefen Muskeln stabilisieren sie. Die oberflächlichen

Muskelgruppen sind für Bewegungen nach vorn, nach hinten oder zur Seite sowie für Drehbewegungen zuständig.



**Abbildung 1:** Wirbelsäule (Seitenansicht)



Die vorrangige Funktion der Nackenmuskulatur ist also, die Beweglichkeit von Hals und Kopf zu ermöglichen. Ihre Ausläufer reichen vom Kopfansatz bis zu den Schultern, den Schulterblättern und dem Schlüsselbein.

Die Komplexität der anatomischen Strukturen der Halswirbelsäule und -muskulatur kann leicht zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, die meist unter dem Begriff Nackenschmerzen zusammengefasst werden, sich aber durchaus auch in den Schultern und Armen bemerkbar machen.