

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Nackenschmerzen weg

Starker Nacken ohne Schmerzen: Mit Bewegung und Entspannung kann man gezielt vorbeugen.

SCHÄRDING. Ein bohrender oder stechender Schmerz im Nacken, der sich mitunter bis in Hals, Schulter oder Arme zieht: Etwa die Hälfte aller Frauen und ein Drittel aller Männer leiden unter Nackenschmerzen. Die Ursache liegt in vielen Fällen bei falscher Sitzhaltung bei Bürojobs sowie Bewegungsmangel.

Aber auch eine falsche Schlafposition, Stress oder psychische Probleme können Nackenschmerzen verursachen. Gezielte Übungen zur Entspannung und Stärkung von Körper und Seele eignen sich zur Prävention und können auch eine dauerhafte Linde-

rung bewirken. Denn Nackenschmerzen können unbehandelt chronisch werden oder schnell wiederkommen, weiß Erich Buchinger, leitender Physiotherapeut am Klinikum Schärding. „Betroffene sollten möglichst rasch Hilfe suchen,

„Um langfristig schmerzfrei zu werden, braucht es aber Physiotherapie oder andere Therapien zur Behebung der Ursache.“

ERICH BUCHINGER

sonst besteht die Gefahr, dass die Schmerzen ins sogenannte Schmerzgedächtnis übergehen, also chronisch werden – und dann sind sie noch schwieriger loszuwerden“, erklärt Buchinger. Für eine erste Diagnose ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner. Dieser kann auch eine Überweisung an Fachärzte wie Neurologen

oder Orthopäden ausstellen. „Schmerzmittel oder Injektionen, die den betroffenen Bereich betäuben, sorgen oft für kurzfristige Linderung, auch eine Akupunktur kann hilfreich sein“, so Buchinger. „Um langfristig schmerzfrei zu werden, braucht es aber Physiotherapie oder andere Therapien zur Behebung der Ursache. Sind Nerven oder Halswirbel geschädigt, kann auch eine Operation ratsam sein.“

Wärme und Dehnen

Um Nackenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern, empfiehlt der Experte vor allem mehr Bewegung, Entspannungs- und Dehnübungen. Auch Massagen oder Wärme helfen, etwa durch einen Schal, Wärmekissen, -salben oder -pflaster oder eine Rotlichtlampe. Im Bett hilft eine gute Matratze und ein Nackenkis-



Erich Buchinger, leitender Physiotherapeut am Klinikum. Foto: oÖG

sen, die richtige Schlafposition zu finden. Buchinger rät, am Arbeitsplatz – auch im Homeoffice – einen ergonomischen Sessel zu verwenden und die Höhe sowie Position von Schreibtischplatte, Monitor und Tastatur an die Körpergröße anzupassen.

Mehr: meinbezirk.at/4354250