

Verspannungen im Nacken

Ursachen

Körperliche Ursachen

Psychische Ursachen

Aus Verspannung wird Schmerz

Vorbeugung

Medikamente

Vielfalt an Therapiemöglichkeiten

Einflussfaktor Lebensstil



Ständige Nackenverspannungen führen zu Schmerzen. Werden die Ursachen nicht behoben, droht ein Leben mit dauerhaftem Leiden. Vorbeugung und eine rasche Behandlung hilft dies zu vermeiden.

Muskelverspannungen sind durch häufige und/oder lang andauernde Anspannung einzelner Muskeln oder ganzer Muskelgruppen über die normale Anspannungsstärke hinaus gekennzeichnet (Hypertonus). Bei starken Verspannungen verkürzen sich die Muskeln und fühlen sich hart an. Diese Muskelhärte (auch Hartspann genannt) wird medizinisch Myogelose genannt. Die betroffenen Muskeln sind häufig als Knoten oder harter Wulst zu ertasten.

Die häufigsten Muskelverspannungen betreffen den Nackenbereich. „Medizinisch wird dies als Myalgie im Nackenbereich oder als Cervikalgie bezeichnet. Cervikobrachialgie nennt man es, wenn es in die Arme ausstrahlt. Cervikocephalgie, wenn damit Kopfschmerzen verbunden sind“, erklärt Dr. Sabine Wied, Allgemeinmedizinerin in Linz.

Ursachen

Die Ursachen für Verspannungen liegen sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Oft liegen mehrere Ursachen vor oder eine Ursache führt zur Nächsten. Wenn sich etwa ein bereits verhärteter Muskel durch Spannung bemerkbar macht und eine psychisch stressige Situation hinzutritt, führt dies zu einer weiteren Zunahme der Verhärtung. Dies ist häufig der Auslöser für heftige Schmerzen, die dazu zwingen, innezuhalten und etwas gegen die Schmerzen zu tun.

„Beruflich gesehen sind sicherlich Schreibtischarbeiter am Häufigsten betroffen. Aber auch immer mehr Schüler zählen zu den Schmerzpatienten, die durch Nackenverspannungen belastet sind“, sagt Wied.

Körperliche Ursachen

Hauptursachen für Nackenbeschwerden sind Fehlbelastungen, Fehlhaltungen, verkürzte und chronisch überlastete Muskeln. Auch rasche, unkoordinierte Bewegungen können zu solchen Verspannungen führen. Einseitig durchgeführte Arbeiten und monotone Bewegungsabläufe, z.B. wenn eine Hand stets nur die Computer-Maus anklickt, führen zur Dauerbelastung der Muskulatur. Der dadurch verursachte Sauerstoffmangel in den betroffenen Muskeln führt zu Verhärtungen im Muskelgewebe.

Psychische Ursachen

Psychische Belastungen wie Ängste und Stress lassen die Muskulatur unbewusst verspannen. „Das ist einer der Hauptgründe für schmerzhafte Muskelverspannungen. Von fünf befragten Patienten bestätigen drei psychischen Druck als Ursache für ihre Schmerzen. Durch das ständige Einziehen von Kopf und Schultern steigt die Anspannung und das führt auch zur Überlastung der Muskelgruppen“, so Wied.

Aus Verspannung wird Schmerz

Die verstärkte Spannung in den Muskeln kann von Schmerzen begleitet sein, vor allem, wenn die Verspannung häufig oder lange auftritt. Verspannungen alleine schmerzen nicht sofort. Bleiben sie jedoch unbehandelt, werden sie chronisch und mit der Zeit bleibend schmerzhaft. Es ist wichtig, durch gezielte Behandlung der Muskulatur die Spannung zu nehmen und rechtzeitig eine Chronifizierung zu verhindern.

Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur können nicht nur zu Schmerzen im Nacken und den Schultern, sondern auch in den Armen, im oberen Rücken und auch zu Kopfschmerzen führen. „Bei chronischen Muskelverspannungen kann es zu so genannten Muskelatrophien kommen, das ist ein Untergang der Muskulatur, die Muskelfasern nehmen dabei an Umfang ab“, so Wied.

Vorbeugung

Regelmäßiger Ausgleichssport, eine korrekte Sitzhaltung, Autogenes Training, Massagen und ganz allgemein ein ausgeglichener Lebensstil helfen Muskelverspannungen und damit Schmerzen vorzubeugen. Ebenso das Vermeiden von dauerhaften negativem Stress und Dauerüberlastungen (sowohl körperlich als auch psychisch).

Medikamente

Um den Kreislauf von Muskelverspannung und Schmerz zu durchbrechen, können für einen kurzen Zeitraum Medikamente ärztlich verordnet werden. Bei Schmerzen, die den Schlaf behindern, nehmen viele Patienten Muskelrelaxantien zur Muskelentspannung. Um die stärksten Schmerzspitzen abzufedern, werden häufig herkömmliche Schmerzmittel genommen. „Schmerzmittel machen meiner Meinung nach nur begrenzt Sinn, da sie langfristig den Organismus schädigen. Wenn man über Jahre hinweg Schmerzmittel konsumiert, leiden Nieren, Leber und auch andere Organe darunter“, erklärt Wied.

Medikamente werden häufig auch mittels Spritze verabreicht („Quaddeln“). Der Arzt spritzt den schmerzlindernden und entspannenden Wirkstoff direkt in den betroffenen Muskel. Ähnlich funktioniert die Mesotherapie: Hier kommt jedoch nur eine sehr kleine Nadel zum Einsatz und befördert die Wirkstoffe nicht ins Blut, sondern in die Haut. Der Vorteil: Es schmerzt nicht und da die Medikamente nicht in den Blutkreislauf gelangen, sind keine unerwünschten Nebenwirkungen zu befürchten.

Vielfalt an Therapiemöglichkeiten

Bei akuten Verspannungen können Wärmeanwendungen Erleichterung bringen: Warme Bäder, Sauna, Heizkissen, Wärmestrahler. Auch Massagen und Dehnungsübungen sind hilfreich.

Bei Muskelproblemen kommen zunehmend auch die so genannten „Medi-Tapes“ zum Einsatz. Hier wird eine Art Pflaster auf die verspannten Nacken- und Schultermuskeln geklebt mit dem Ziel, die Verspannung zu lösen. Nicht zu verwechseln ist das „Medi-Tape“ mit einem medizinischen Schmerzpflaster. Ein Schmerzpflaster beinhaltet Wirkstoffe und kommt ausschließlich bei Nervenschmerzen zum Einsatz.

„In erster Linie ist es natürlich wichtig herauszufinden, was diese immer wiederkehrenden Verspannungen verursacht. Als langfristige Lösung ist meist eine Kombination aus Infiltration von muskelentspannenden und schmerzstillenden Substanzen und zusätzlich Physiotherapie die beste Kombination“, erklärt die Ärztin. Um Verspannungen auf Dauer hintanzuhalten, bedarf es bleibender Korrekturen: Je nach Ursache bedeutet das häufig eine bessere Körperhaltung, plus eine gezielte Kräftigung und Dehnung der betroffenen Muskeln. „Bei körperlicher Ursache wäre Rückenschule das Beste. Hier lernt man verschiedene Übungen, die man wirklich kontinuierlich machen soll. Auch Magnesium hilft bei Muskelverspannungen“, erklärt Wied.

Sind psychische Belastungen die Auslöser der Verspannungen, können eine Änderung der belastenden Umstände und auch Psychotherapie helfen.

Einflussfaktor Lebensstil

Dr. Wied über den Einfluss des Lebensstils: „Der Großteil meiner Patienten kommt wegen ihrer Schmerzen in die Ordination. Meine jahrelange Erfahrung zeigt mir, dass Schmerzen und Verspannungen – zeitweilig oder chronisch – die Folge der gesamten Lebensweise sind. Das betrifft die Ernährung und eine stressige Lebensweise. Es spielen der Arbeitsplatz sowie die familiäre Situation eine ebenso wichtige Rolle wie ein intaktes Verdauungssystem. Dieses versorgt den Körper mit den wichtigsten Nährstoffen, die er zu einem gesunden und vitalen Leben braucht. Patienten mit chronischen Schmerzen ignorieren diese Punkte meist zu lange und steuern nicht rechtzeitig gegen. Die Folge sind Übersäuerung des Körpers und der Muskulatur,

gestörte Verdauung und Stoffwechsel, sowie Unverträglichkeit vieler Lebensmittel. Meist schafft die Analyse von Nahrungsmittelverträglichkeiten und von Vitamin- und Hormonspiegel ein recht gutes Bild und bietet die Möglichkeit bei den wirklichen Ursachen anzusetzen.“

Dr. Thomas Hartl
Oktober 2012

Foto: Bilderbox