



Jürgen Heiler

## DER NACKEN

*Herr Heiler, was sind die häufigsten Symptome im Nackenbereich?*

Viele unserer Kunden verspüren ein Ziehen, Verspannung, Schweregefühl bis hin zu Blockaden im Nackenbereich.

*Was können die Ursachen sein?*

Da muss ich etwas ausholen. Nackenschmerz ist kein eigentliches Krankheitsbild sondern vielfach eine Begleiterscheinung komplexerer Ursachen. Nackenschmerzen sind häufig die Folge von Muskelverspannungen, zurückzuführen auf Bewegungsmangel oder fehlerhafte Sitz- bzw. Liegepositionen, emotionale Gründe wie Stress aber auch Verkühlung.

*Gibt es auch noch andere Gründe?*

Neben Verspannungen kann oft auch ein eingeklemmter Nerv oder Verletzungen wie ein Schleudertrauma oder Bandscheibenvorfall Ursache des Schmerzes sein. Auch

kann der Nackenschmerz Hinweis eines tieferliegenden Krankheitsbildes wie z.B. Osteoporose oder Skoliose sein. Hinzuzufügen ist, wird die Nackenmuskulatur ständig überlastet, können sich chronische Schmerzen entwickeln.

*Was empfehlen Sie?*

Das Um und Auf ist die richtige Körperhaltung. Im Idealfall ruht der Kopf genau zwischen den Schultern und der Nacken ist leicht einwärts gewölbt. In dieser Position wird das Gewicht des Kopfes über die Wirbelsäule vom ganzen Skelettsystem getragen.

Insbesondere bei Personen die über lange Zeit dieselbe (Sitz-)Position einnehmen oder hohem Stress ausgesetzt

sind, raten wir zur Mobilisation, d.h. gezielte Bewegungen die Nacken- und Schultermuskulatur entspannen.

Bei länger anhaltenden Schmerzen ist eine physiotherapeutische Behandlung zu empfehlen. Dabei wird der Therapeut zuerst versuchen, die Symptome einem Muster zuzuordnen, worauf die Therapie aufgebaut wird. Anschließend kann ein gezieltes, auf die Person zugeschnittenes Training, nachhaltig helfen einen Rückfall zu verhindern.



**Wir beraten Sie gerne!**

**Tel. 0471/982560 - [www.cam.bz.it](http://www.cam.bz.it)**