

## **Nackenschmerzen – Was Sie dagegen tun können**

Liebe Patienten! Nackenschmerzen plagen viele von uns. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Manchmal haben wir nur eine Nacht in ungünstiger Schlafposition im Bett gelegen und wachen mit einem steifen Nacken auf. Oder wir haben uns durch eine zu schnelle Bewegung eine Zerrung geholt. Auch wenn wir kaltem Luftzug ausgesetzt sind, können Nackenprobleme die Folge sein. In diesen Fällen vergeht der Schmerz meist schnell wieder.

Wenn Sie aber immer wieder oder längere Zeit Nackenschmerzen haben, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen. Erst recht, wenn Sie zusätzlich etwa Kopf-, Rücken- oder Brustschmerz spüren. Verletzungen oder körperlicher Verschleiß können der Grund dafür sein. In seltenen Fällen kann eine ernsthafte Erkrankung dahinter stecken.

Doch zumeist haben Nackenschmerzen einfachere Ursachen: unsere Muskeln und Halswirbelsäule nämlich. Bei Stress nehmen wir oftmals eine falsche Körperhaltung ein. Wir halten während der Arbeit - zumeist im Büro - den Kopf, die Schultern und den Rücken nicht gerade. Ohne das zu bemerken. Wir spüren das oft erst nach einer Weile, wenn unser Körper durch Schmerzen gegen die falsche Haltung „protestiert“.

Dann sollten Sie etwas gegen die Nackenschmerzen tun. Denn die können später noch andere Probleme nach sich ziehen: mit der Bandscheibe zum Beispiel oder Atemstörungen. Oder auch Migräne und Kopfschmerzen.

- Lassen Sie sich daher zuerst immer von Ihrem Hausarzt beraten. Auf keinen Fall sollten Sie ohne Rücksprache selbstständig Schmerzmedikamente einnehmen!
- Am wirksamsten sind gezieltes Training für stärkere Muskeln und bessere Körperhaltung. Auch Sport wie Laufen, Wandern, Yoga oder Schwimmen tut unserem Körper gut. Ebenso kann eine ärztlich verordnete Akupunktur oder Physiotherapie sinnvoll sein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Ärzteteam/Praxisteam! Wir helfen Ihnen gerne!