

Als wären Kopfschmerzen alleine nicht schon genug, kommen häufig noch Nacken- und Schulterbeschwerden hinzu – kurz: KoNaSchu. Dr. David-Christopher Kubosch beantwortet hier die wichtigsten Fragen:

Herr Dr. Kubosch, warum leiden so viele Menschen unter KoNaSchu?

Dr. Kubosch: Verspannte Nacken und Schultern sind häufige Folgen des Dauersitzens, der Zwangshaltung und permanenter Bewegungslosigkeit. In heutigen Zeiten stellt das stundenlange Starren auf Handys ebenfalls eine enorme Belastung der Nackenmuskulatur dar. Kommen außerdem noch Stress oder andere Belastungen hinzu, so steigt das Risiko eines KoNaSchu-Befundes meist erheblich.



Eine physiotherapeutische Behandlung kann die Beschwerden

Diese Schmerzen nerven dreifach

Haben Sie schon mal von KoNaSchu gehört?



DR. DAVID-CHRISTOPHER KUBOSCH
ist leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Aus welchem Grund sind oft Kopf, Nacken und Schultern gleichzeitig betroffen?

Diese sind über Muskeln und Nerven miteinander verbunden. Sehr häufig verursachen etwa Muskelverhärtungen im Nackenbereich auch Kopfschmerzen. Ebenso belastet beispielsweise eine permanente gesundheitsschädliche Kopfhaltung nicht nur den Nacken stark – auch die Halsmuskeln können dadurch überdehnen. Mögliche Folgen: ein steifer Nacken und Kopfschmerzen.

Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen treten oft gemeinsam auf. Unser Experte erklärt, warum das so ist und was wir dagegen tun können

Wie kann ich vorbeugen?

Präventiv wirken kann Ausdauersport, etwa Schwimmen. Bewährt haben sich auch systematische Entspannungsmethoden wie etwa die Progressive Muskelrelaxation. Hilfreich sind zudem kleine praktische Übungen für zwischendurch (siehe Kasten).

Was hilft bei akuten KoNaSchu-Beschwerden?

Je nach Beschwerdebild kann eine multimodale ganzheitliche Therapie aus medikamentöser Behandlung, physiotherapeutischer und evtl. psychologischer Unterstützung sinnvoll sein. Bei akuten Beschwerden helfen Schmerzmittel. Selbst kann

ich auch einiges bewirken, indem ich z. B. regelmäßig für eine Stärkung und Entspannung der Muskulatur Sorge.

Und wenn das nichts bringt?

Tritt nicht innerhalb von zwei Wochen eine Besserung ein,

so sollte zur Sicherheit ein Orthopäde aufgesucht werden. Dieser klärt, ob hinter den Beschwerden möglicherweise eine behandlungsbedürftige Erkrankung steckt. Nehmen die Schmerzen zu oder kommt es zu weiteren erheblichen Beschwerden (wie beispielsweise akuten Lähmungserscheinungen oder Gefühlsstörungen), so ist umgehende ärztliche Hilfe erforderlich.



DIESE ÜBUNGEN SORGEN FÜR LINDERUNG

Setzen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie die linke Hand ganz leicht gegen Ihr linkes Ohr. Nach ein paar Sekunden das Ganze mit der anderen Seite wiederholen. Das entspannt die Nackenmuskulatur. Eine ebenso praktische wie effiziente Übung bietet auch das langsame Hoch- und Runterziehen der Schultern. Mit kleinen Bewegungen starten, die zunehmend größer werden. Dabei unbedingt auf die Atmung achten: Beim Hochziehen der Schultern ein-, beim Absenken ausatmen. Das Ganze zehn- bis 15-mal durchführen und nach einer Pause von je etwa 60 Sekunden die Übung zweimal wiederholen.