

NACKEN

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

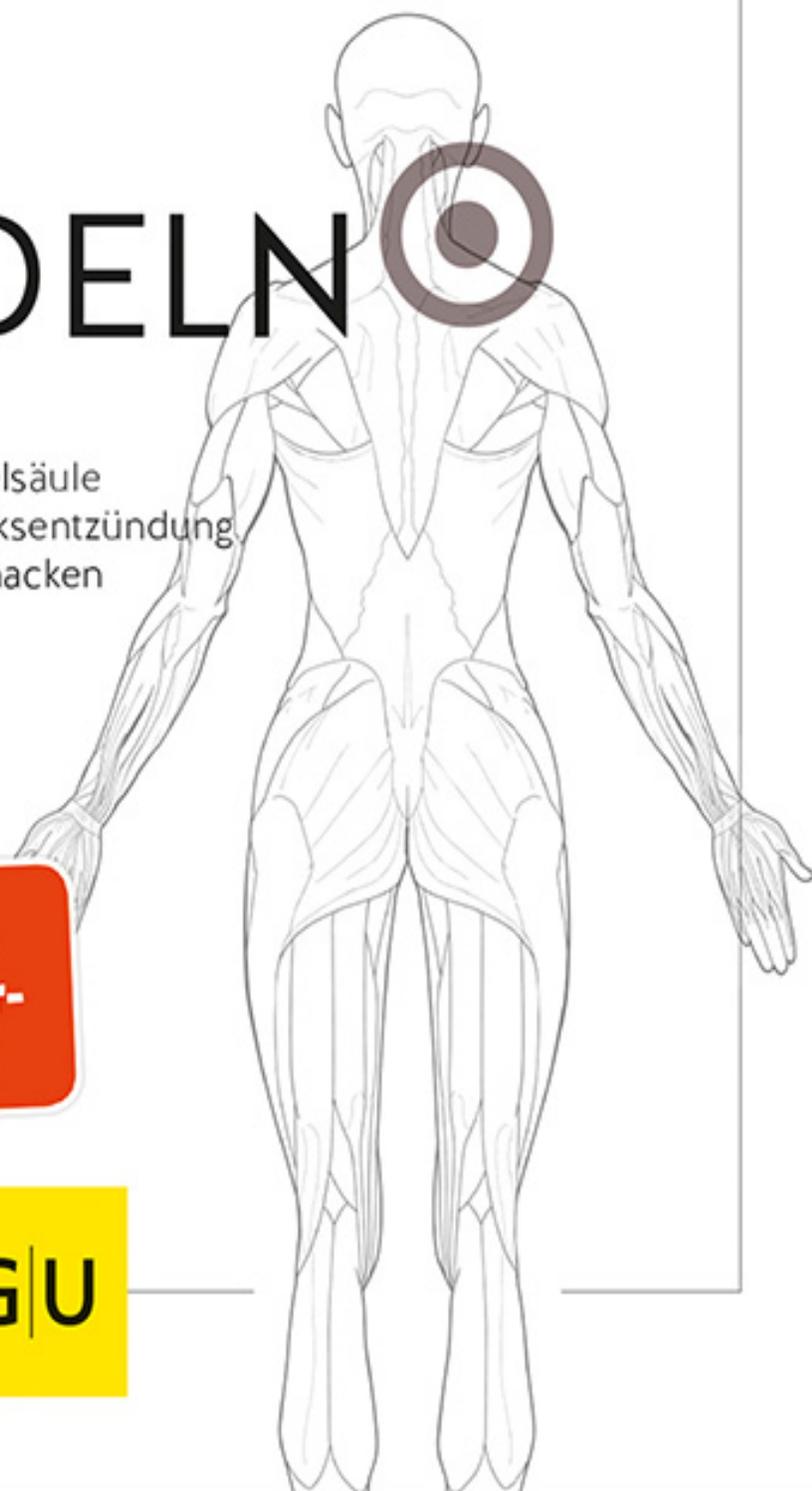
- Nackenschmerzen | Verspannungen
- HWS-Syndrom | Schäden Halswirbelsäule
- Bandscheibenvorfall | Facettengelenkentzündung
- Schleudertrauma | Schiefhals | Steifnacken
- Atlas-Fehlstellungen | Beschwerden



MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE

**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 9783833881015

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Illustrationen: Florian Hauer

Fotos: by Liebscher & Bracht, shutterstock, Nicky Walsh,
Katharina Werner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8101 12_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das Tun selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

NACKENSCHMERZEN SELBST BEHANDELN MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- **Die wahren Ursachen verstehen**
- **Sich endlich selbst helfen können**
- **Nackenschmerzen lindern und beseitigen**
- **Wissen, was zu tun ist, damit sie nicht wiederkommen**
- **Kraft und Flexibilität im Nacken aufbauen**
- **Bis ins höchste Alter frei von Nackenschmerzen bleiben**
- **Endlich wieder Sport machen können**
- **Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden**
- **Bewusst in neuen Schwung und Bewegung kommen**
- **Mehr Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen**
- **Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln**

Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: Den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.



Roland Liebscher-Bracht

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Therapie aus. Mittlerweile behandeln über 4000 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

Dr. med. Petra Bracht

Ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen ihrer Patienten zu aktivieren, die zu Schmerzfreiheit und Gesundheit führen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

GUTE AUSSICHTEN

Sehr viele Menschen leiden regelmäßig unter brennenden Schmerzen zwischen den Schulterblättern, einem steifen Hals sowie damit einhergehenden Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus oder einem Kribbeln beziehungsweise Taubheitsgefühl in den Armen, die die Lebensqualität massiv einschränken. Die herkömmliche Medizin bietet dagegen kaum nachhaltige Therapien. Schmerzmittel, Elektro- und Wärmetherapie oder Massagen, ja sogar Operationen sorgen meist nur für eine begrenzte Zeit für Schmerzfreiheit.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Nackenschmerzen dringend überholungsbedürftig, da diese ganz anders entstehen, als gemeinhin vermutet.

Das Wissen um die wirklichen Ursachen – unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verfestigungen der Muskeln und Faszien – ist die Grundlage dafür, Schmerzen und Verspannungen dauerhaft zu beseitigen.

Entscheidend dafür ist, ungünstige Alltagshaltungen wie Rundrücken oder »Geierhals« und ungenutzte Bewegungswinkel – das Vor- und Seitbeugen sowie Drehen der Halswirbelsäule – aktiv auszugleichen. Das tun die wenigsten und deshalb haben so viele Nacken keine Chance, ein Leben lang schmerz-, spannungs- und verschleißfrei zu bleiben.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, kennen Sie nicht nur die Ursachen Ihrer Beschwerden, sondern wissen auch, was Sie tun können, damit Ihr Nacken wieder schmerzfrei wird – egal ob die Bandscheiben in der Halswirbelsäule schon geschädigt sind oder nicht. Sie lernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, mit speziellen Körperübungen und mit der Faszien-

Rollmassage kennen - und speziell entwickelte Hilfsmittel,
damit Ihnen all das so leicht wie möglich fällt.

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer
Schmerzfreiheit und einem geschmeidigen Nacken.*

Roland Liebscher-Frechtt Dr. Petra Fracht



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI

Egal ob Sie schon jahrelang an Verspannungen und Schmerzen im Nacken leiden oder Sie diese Beschwerden erst seit gestern quälen, ob Sie einen steifen Nacken haben oder einen Schiefhals oder ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert wurde: Wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben, diese Leiden selbstbestimmt abzustellen.



BRENNPUNKT NACKEN

Nackenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit: Ein Drittel aller Deutschen im Erwachsenenalter leidet im Laufe eines Jahres mindestens einmal an ihnen und damit sind sie nach Rückenschmerzen die zweithäufigste Ursache für Beschwerden am Bewegungsapparat.¹

Weil die Betroffenen ihren Hals oftmals nur noch eingeschränkt bewegen können, spricht man im Volksmund bei Nackenschmerzen auch von einem steifen Hals. Doch der Schmerz beschränkt sich längst nicht nur auf die Partie um den Nacken. Manchmal strahlt er bis in die Schultern und Arme aus und kann sogar zu Taubheitsgefühl in den Fingern führen. Oder er zieht sich weiter nach oben bis in den Kopf und verursacht dort Spannungskopfschmerzen.²

Mit zunehmendem Alter kommt es immer öfter auch zu Schwindel.

Eine genaue Definition von Nackenschmerzen gibt es, medizinisch gesehen, übrigens nicht. Zur Orientierung bezeichnet die Internationale Vereinigung zur Erforschung von Schmerzen (IASP) Nackenschmerzen daher als Schmerzen, die oben vom Bereich der Knochenleiste am Hinterhauptbein des Kopfes (*Linea nuchalis superior*) begrenzt werden, unten vom ersten Brustwirbel und seitlich durch die schultergelenknahen Trapezmuskeln.³

DAS HWS-SYNDROM

Ärzte und Therapeuten bezeichnen Nackenschmerzen und Symptome mit Schmerzen im genannten Bereich – unabhängig von den Ursachen – gerne als Zervikal- oder Halswirbelsäulensyndrom (kurz HWS-Syndrom).⁴

Das klingt erst einmal schwammig und sorgt daher nicht selten für Verwirrung. Doch trotz oder gerade wegen ihres unspezifischen Charakters wird diese Diagnose in der klinischen Praxis sehr häufig gestellt: Statistisch gesehen bekommen zwei von drei Deutschen im Laufe ihres Lebens ein HWS-Syndrom und mehr als jeder zehnte Deutsche leidet genau in diesem Moment an Beschwerden in der Schulter-Nacken-Region – viele davon bereits seit mehreren Wochen oder Monaten.⁵ Das schlägt sich natürlich auf ihr Leben nieder.

Innerhalb des komplexen und empfindlichen Gebildes aus Wirbeln, Muskeln, Faszien, Blutgefäßen und Nerven können die Funktionen der Halswirbelsäule einzeln oder in Kombination gestört werden. Streng genommen muss das HWS-Syndrom daher weniger als Diagnose gelten denn als Sammelbegriff vielfältiger Symptome, die sich im Bereich der Halswirbelsäule oder der Nacken-Arm-Schulter-Region zeigen können.⁶ Um die ungenaue Bezeichnung im Einzelfall

konkretisieren zu können, hat die Medizin daher verschiedene Klassifikationen entwickelt:

- Weitverbreitet ist die Einteilung in oberes (Schmerzen im Bereich der Halswirbelkörper 1-2), mittleres (Schmerzen im Bereich der Halswirbelkörper 3-5) und unteres HWS-Syndrom (Schmerzen im Bereich der Halswirbelkörper 6-7). Hier wird also der Ort der auftretenden Beschwerden als Ausgangspunkt genutzt.
- Möglich ist aber auch, sich am zeitlichen Verlauf der Beschwerden zu orientieren (akut oder chronisch; siehe Kasten). Häufiger erfolgt jedoch eine Unterscheidung nach der Ursache.
- Sind die Schmerzen von sichtbaren Veränderungen an Wirbeln, Wirbelgelenken oder Bandscheiben begleitet – die Medizin spricht hier von pathomorphologischen Prozessen –, liegt ein spezifisches HWS-Syndrom vor. Auch das posttraumatische Syndrom nach einem Unfall (Schleudertrauma) fällt in diese Kategorie.
- Können keine Verletzungen oder Schäden an den Strukturen des oberen Rückens festgestellt werden, gilt das HWS-Syndrom als unspezifisch. Derartige Befunde ohne irgendwelche anatomisch erkennbare Ursache machen – wie übrigens auch bei Rückenschmerzen – den überwiegenden Teil aller HWS-Syndrome aus.

AKUTE UND CHRONISCHE NACKENSCHMERZEN

Verschwindet der steife Nacken nach maximal drei Wochen wieder, spricht man von akuten Beschwerden. Dauern die Nackenverspannungen bereits seit mehr als zwölf Wochen an, diagnostizieren Ärzte eine chronische Erkrankung.⁷ In der Regel besteht bei Nackenschmerzen ein akuter Verlauf. Nur etwa fünf bis zehn Prozent aller Betroffenen entwickeln chronische Beschwerden.⁸

Typische Symptome

Obwohl das HWS-Syndrom mit über einem Dutzend möglicher Beschwerden in Zusammenhang stehen kann und sich Nackenschmerzen klinisch gesehen nicht immer von Schulterschmerzen unterscheiden lassen⁹, gibt es doch eine Reihe typischer Symptome, die das Beschwerdebild kennzeichnen. Entscheidend ist dabei immer, welche Segmente der Halswirbelsäule betroffen sind.

- Bei fast allen HWS-Syndromen zeigen sich Schmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen und bis in die Nacken- und/oder Schultermuskulatur ziehen. So berichten viele Betroffene von brennenden oder ziehenden Nackenschmerzen, die oft mit einem steifen, brettharten Nacken verbunden sind (Zervikalneuralgie).
- Häufig ist die Beweglichkeit des Kopfs aufgrund der stark überspannten Nackenmuskulatur eingeschränkt.
- Spannungskopfschmerzen im Hinterkopf, die sich helm- oder haubenartig bis zur Stirn ausbreiten, sind ebenfalls häufige Begleiter des HWS-Syndroms (im Falle von Schmerzausstrahlung in den Kopf wird dieses als Zervikozephalies Syndrom spezifiziert). Steigen die Verspannungen immer weiter, kann es zu permanenten Kopfschmerzen und Migräneattacken mit Schwindel oder Sehstörungen kommen. Sogar das lästige Ohrensausen durch einen Tinnitus gilt als Überlastungsreaktion des Körpers auf die Muskelverspannungen rund um die beiden oberen Wirbel der Halswirbelsäule.
- Bei vielen Patienten kommt es über die Innenseite der Schulterblätter zu einer Schmerzausstrahlung bis in den Oberarm. Ist dies der Fall, geraten besonders die unteren fünf Wirbel in den Fokus. Ärzte sprechen bei solchen Problemen von einer Zervikobrachialgie oder einem Schulter-Arm-Syndrom. Im Rahmen dessen können auch Gefühlsstörungen oder Missempfindungen in den Armen

und Händen (Taubheitsgefühle, Kribbeln,
»Ameisenlaufen«) auftreten.

RED FLAGS

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen bei sich feststellen, suchen Sie bitte einen Arzt auf, um die Symptomatik abklären zu lassen.

In der Regel sind die meisten Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule und Schulter harmlos und lassen sich schnell und effektiv mit der Liebscher & Bracht-Schmerztherapie behandeln. In sehr seltenen Fällen deuten Nackenschmerzen aber auch auf andere Erkrankungen hin, wie Tumore, Rheuma, Schleudertrauma, Infektionen (etwa Meningitis), Morbus Bechterew oder die sogenannte Fibromyalgie.

Wichtig zu wissen: Auch wenn zeitgleich solche Krankheiten vorliegen, können die Schmerzen oft trotzdem gemindert oder beseitigt werden.

LIEBER ZUM ARZT

Bei den folgenden Anzeichen bzw. Begleitsymptomen von Nackenschmerzen sollten Sie zusätzlich einen Arzt aufsuchen – am besten einen, der auch in der Liebscher & Bracht-Therapie ausgebildet ist:¹⁰

- fortschreitende Lähmungserscheinungen
- begleitende Haut- oder Harnwegsinfektion
- nächtlicher Ruheschmerz, der unabhängig von der Lage oder der Belastung auftritt
- Morgensteifigkeit von mehr als einer Stunde Dauer
- in den Wirbelknochen wahrnehmbarer Schmerz, der sich zum Beispiel beim Husten verschlimmert
- Nackensteifigkeit nach einem Trauma, beispielsweise nach einem Autounfall (Schleudertrauma)
- unklares Fieber, besonders bei Diabetes mellitus
- nicht erklärbarer Gewichtsverlust

- zurückliegende Tumorerkrankungen
- Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die länger als drei Monate andauern
- motorische Ausfälle wie Gangstörungen
- neurologische Anzeichen, wie Taubheitsgefühl in den Armen und Fingern oder der Verlust der Temperaturempfindlichkeit der oberen Extremitäten
- Babinski-Reflex: Streicht man über die große Plantarfaszie am Fuß (Sehnenplatte entlang des Fußlängsgewölbes) und zieht sich dadurch der große Zeh reflexhaft nach oben, kann das auf eine Meningitis oder Tumore hindeuten.

HERKÖMMLICHE BEHANDLUNGSWEGE

Viele Ärzte stehen unter dem Druck, bei nahezu jedem Krankheitsbild einen schnellen Behandlungserfolg erzielen zu wollen oder zu müssen. Aufgrund des Zeitdrucks werden jedoch die Wirksamkeit und die Nachhaltigkeit von Behandlungsmaßnahmen gerade bei diffusen Krankheitsbildern oft nur unzureichend überprüft. Das bedeutet: Nicht immer werden erst alle manuellen, nichtinvasiven Methoden ausprobiert, ehe zu starken Schmerzmitteln oder gar Operationen gegriffen wird. Im Nachfolgenden finden Sie einen Überblick über konventionelle Behandlungsmethoden bei Nackenschmerzen, die in der herkömmlichen Medizin immer wieder zum Einsatz kommen. Aber wie wirksam sind sie wirklich?

Medikamente, Muskelrelaxantien, Injektionen

Zum Glück hat sich inzwischen in der Schulmedizin die Meinung durchgesetzt, dass Schmerzmittel als Therapieform bei chronischen HWS-Schmerzen nicht empfehlenswert sind.¹¹ Trotzdem ist es bei Nackenschmerzen häufig wie bei Kopfweg: Wer das erste Mal damit zum Arzt geht, soll es zunächst mit Schmerzmitteln wie Paracetamol versuchen, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Aber kann das die Lösung sein?

Wir von Liebscher & Bracht halten schmerzstillende Medikamente grundsätzlich für eine schlechte Lösung. Natürlich können Sie sich im Notfall damit aushelfen. Wenden Sie sie aber keinesfalls über einen längeren Zeitraum zur Therapie an. Zum einen belasten sie den Organismus mit körperfremden Stoffen, zum anderen bergen sie das Risiko zahlreicher Nebenwirkungen oder machen sogar selbst krank. Doch was am schlimmsten ist: Sie lösen das Problem nicht.

Wir von Liebscher & Bracht sehen Schmerzen als Warnsignale des Körpers (**siehe >**). Wenn Sie diese mit Schmerzmitteln stumm schalten, kann genau das passieren, wovon die Alarmschmerzen warnen wollen: Überforderungen der Bandscheiben, Überbelastung der Halswirbelsäule und schwerwiegende Schäden am Bewegungsapparat. Die Heilung verzögert sich dadurch immer weiter und wird mitunter ganz verhindert.

Auch Muskelrelaxantien werden oft eingesetzt. Die Theorie dahinter: Wenn sich die Muskeln entspannen, verschwinden auch die Nackenverspannung und die Schmerzen. Eigentlich keine so schlechte Idee, nur die Umsetzung hat, aus unserer Sicht, sehr viele Nachteile für den Patienten. Alle Muskelrelaxantien führen nämlich zu einer eingeschränkten Verkehrstüchtigkeit, Maschinen sollten nicht bedient werden und zudem erhöhen sie bei Älteren das Sturzrisiko.¹² Die Leitlinie zu Nackenschmerzen der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin kommt daher zu dem Schluss, dass Muskelrelaxantien prinzipiell nicht in der Schmerztherapie eingesetzt werden sollten.¹³

Wenn gar nichts mehr zu helfen scheint, gehen einige Ärzte dazu über, die Schmerzen mit Lokalanästhetika zu betäuben. Die Injektion erfolgt dabei nach der sogenannten Davos-Methode (»Da, wo es wehtut«).¹⁴

Die Anästhetika blockieren eine Reizweiterleitung, was den Nackenschmerz schnell und anhaltend lindern soll. Diese minimal-invasive Injektionstherapie (MIT) gilt gerade bei chronischen HWS-Syndromen als Herzstück der multimodalen Therapie – insbesondere bei Beschwerden wie Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen in den Händen (radikuläre Symptomatik).¹⁵

Aus unserer Sicht ist das der völlig falsche Weg: Wir sind der Auffassung, dass Ihr Körper Ihnen mit den Schmerzen zeigt, wo er falsch bewegt und belastet wird. Eine Unterdrückung dieser Kommunikation ist nicht sinnvoll. Abgesehen davon

fehlt ein wissenschaftlicher Nachweis, dass Lokalanästhetika muskuläre Beschwerden lindern.¹⁶

Erst wenn unsere Therapie wirklich nicht geholfen hat und die MIT dazu führen kann, eine Operation zu verhindern, können wir sie befürworten. Injektionen mit Betäubungs- und Schmerzmitteln sollten – genau wie OPs – stets die allerletzte Option sein. Selbst bei technisch korrektem Vorgehen und großer Sorgfalt können nämlich schwere Komplikationen auftreten: Infektionen an der Einstichstelle sind genauso möglich wie Schwindel, Erbrechen, Hör-, Seh- und Sprachstörungen, Muskelkrämpfe oder sogar eine zentrale Atemlähmung. Gute Gründe also, zunächst einmal risikolos unsere Light-Osteopressur oder die Übungen auszuprobieren. Denn wenn Sie Ihre Spannungen in den Muskeln und Faszien des Nackens damit wieder normalisieren, stellt Ihr Körper die Schmerzen auch ohne Medikamente und Injektion wieder ab (mehr dazu erfahren Sie ab >).

QUADDEL THERAPIE

In der klinischen Praxis ist bei der Behandlung eines hartnäckigen HWS-Syndroms die Quaddeltherapie besonders beliebt, bei der der Arzt geringe Mengen eines Betäubungsmittels unter die Haut einer schmerzhaft überspannten Stelle spritzt. Der Wirkstoff soll sich langsam und gleichmäßig über der Nacken-Schulter-Muskulatur ausbreiten und dort an Nervenendigungen die Schmerzreize blockieren. Klingt gut? Kurzfristig vielleicht, zumal in der Regel keine Nebenwirkungen auftreten. Es gibt allerdings nur wenige aussagekräftige klinische Untersuchungen, die sich mit dieser Behandlungsmethode auseinandersetzen. Hinzu kommt, dass die wahren Ursachen der Muskelverspannungen auch dabei nicht beachtet werden und es immer schlimmer werden kann.

Chiropraktik

Mit speziellen Handgriffen lässt sich eventueller Druck auf Nervenbahnen mindern und Blockaden lassen sich zeitweise aufheben.

Dass eine regelmäßige Manipulation der Wirbelsäule nicht nur bei Nackenschmerzen im akuten Zustand helfen soll, sondern auch präventiv eingesetzt werden kann, finden wir jedoch riskant, da die wahre Ursache unberücksichtigt bleibt. Auch zeigt eine kanadische Studie mit 98 Patienten, die von Chiropraktikern behandelt wurden, dass die Wirbelsäulenmanipulation zur Vorbeugung von Nackenschmerzen nicht wirkungsvoll war.¹⁷ Eine andere Auswertung von 33 Studien kam zu dem Ergebnis, dass Manipulation allein nicht wirksam ist.¹⁸ Erst in Verbindung mit Krankengymnastik konnten bessere Ergebnisse erzielt werden – was uns klar ist, da wir wissen, dass nur Übungen langfristig helfen.

Massagen entspannen die Halsmuskulatur ebenfalls nur kurzfristig, lösen aber auf lange Sicht die Verkrampfungen nicht, da die Ursache nicht beseitigt wird.

Akupunktur

Die schmerzreduzierende Wirksamkeit von Akupunkturbehandlungen bei Nackenschmerzen konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, etwa in einer Untersuchung an der University of New York.¹⁹ Die meisten dieser Studien zeigen positive Effekte auf die HWS-Beweglichkeit. Sogar bei chronischen Nackenschmerzen kann diese Behandlung wirken – allerdings nur, wenn man sich regelmäßig unter die Nadel legt, da die Ursache nicht beseitigt wird. Mit unserer Schmerztherapie sind Sie dagegen im Schnitt bereits nach drei Behandlungen schmerzfrei. Und dabei können Sie unsere Übungen auch noch bequem von zu Hause aus machen, ohne viel Zeit

investieren zu müssen. Wie genau es geht, erfahren Sie ab > .

Nordic Walking

Die richtige Bewegung ist der Schlüssel zum schmerzfreien Leben. Es gilt als gesichert, dass Nordic Walking nicht nur positive Effekte auf die Ausdauerleistung der Patienten hat, sondern durch die Bewegung mit den Stöcken auch die gesamte Haltungsmuskulatur gestärkt wird.²⁰ Das wirkt sich auch auf Nackenschmerzen positiv aus. Damit das Training wirkt, müssten Patienten allerdings mehrmals pro Woche für ca. eine Stunde Nordic Walking betreiben. Das ist im stressigen Alltag kaum zu schaffen. Für unsere Dehnübungen ab > reichen bereits rund 5-15 Minuten am Tag. Die kann wirklich jeder erübrigen.

Elektrotherapie

Unter Elektrotherapie versteht man den therapeutischen Einsatz von Strom, um die Nackenschmerzen zu reduzieren. Zum Einsatz kommen dabei vor allem Ultraschall, Neurostimulation (NSM), also die Stimulation von Nerven mittels Stromimpulsen, und Iontophorese, bei der unter Anwendung eines schwachen elektronischen Gleichstroms Arzneimittel über die Haut zugeführt werden.²¹ Studien konnten bisher keine Wirksamkeit der Elektrotherapie belegen.²²

Auch wir halten sie für ungeeignet, da sie die Ursache nicht beseitigt.

Thermotherapie

Beliebt ist bei Nackenschmerzen auch die Behandlung mit Wärme und Kälte. Dabei sollen Wärmeanwendungen mit Wärmflaschen, Rotlichtlampen, einem heißen Bad oder einer heißen Dusche sowie in der Sauna dem Patienten helfen,