

# Nackenverspannung

**Viele Menschen leiden unter Nackenverspannungen. Sie sind wie Rückenschmerzen wohl der Preis für unseren aufrechten Gang und unsere bewegungsarme Lebensweise. Schlussendlich sind es meistens zu schwache Schulter-Nackenmuskeln, die für die Muskelverspannungen verantwortlich sind. Eine schlechte Haltung, Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeit und einseitige Bewegungen, Zugluft und seelische «Verspannungen» wie Stress, Übermüdung, Ärger verstärken die Tendenz dazu. Die verkrampften Muskeln werden schlechter durchblutet und zu wenig mit Sauerstoff versorgt. Das führt zu Übersäuerung, was wiederum zu mehr Schmerzen und noch stärkerer Verspannung führt.**

## Wichtige Hinweise

- Bei ausserordentlicher körperlicher oder seelischer Belastung kann eine vorübergehende Nackenverspannung als normal betrachtet werden. Sie lässt sich meistens rasch mit einfachen Mitteln lösen.
- Nackenverspannungen sind eine häufige Ursache von Kopfschmerzen, Schulter-, Ellbogen- und Handgelenksproblemen.
- Sobald die Beschwerden chronischer Natur sind, kommen Sie meistens nicht um eine ganzheitliche Betrachtung herum. Besonders wichtig ist die Abklärung von allfälligen Fehlstellungen der Wirbel. Ich empfehle Ihnen, sich dafür an einen erfahrenen Dorntherapeuten oder Osteopathen zu wenden.
- Wenn emotionale Probleme sich in Form von Nackenverspannungen bemerkbar machen, lassen sich diese meistens nicht nur mit Wickeln oder Massagen beheben.
- Oft bringt gezieltes Muskelaufbautraining eine deutliche Verbesserung.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Bei sehr starken und dauernd wiederkehrenden Beschwerden.
  - Wenn Sie seit einem Unfall unter Nackenproblemen leiden.

## Vorbeugung

- Sorgen Sie für einen gesunden Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und erholsamer Freizeit. Stress ist nebst zu schwacher Muskulatur der häufigste Auslöser von Nackenschmerzen.

- Schenken Sie ihrer seelischen Befindlichkeit genügend Beachtung. Nackenschmerzen haben Ihnen oft «etwas zu sagen». So machen sich Sorgen, Ärger und Überlastung nicht selten damit bemerkbar. Yoga, autogenes Training oder Meditation helfen Stress abzubauen und wirken auf diesem Weg krampflösend.
- Überprüfen Sie Ihren Arbeitsplatz und richten Sie diesen ergonomisch optimal ein.
- Gleichen Sie einseitige Bewegungen aus.
- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Starke Muskeln schützen vor Fehlstellungen und Verspannungen. Hier können Sie aktiv werden und vieles zur Vorbeugung tun. Ihre Bemühungen kommen sämtlichen Gelenken zugute. Pilates, Feldenkrais, Yoga, Rückengymnastik oder Fitnesstraining unter fachkundiger Anleitung eignen sich besonders gut.
- Sorgen Sie während dem Schlaf für eine bequeme Lagerung des Kopfes. Die Halswirbelsäule sollte gerade und nicht abgeknickt ausgerichtet sein. Hirse-, Woll- oder Dinkelkissen sind dazu besonders gut geeignet.
- Schützen Sie Nacken und Schultern vor Durchzug und Kälte.

## Basiswissen Pflege

Pflege und Vorbeugung gehören untrennbar zusammen. Alles, was oben zur Vorbeugung aufgelistet ist, gehört auch zur Pflege von Nackenverspannung.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- begünstigende Faktoren zu erkennen und auszuschalten.
- die Durchblutung in den Muskeln anzuregen.
- Verspannungen zu lösen.

## Auslösende Faktoren erkennen

Wenn Sie die auslösenden Faktoren kennen, können Sie das Übel an der Wurzel packen. Auch wenn es nicht ganz einfach ist, früher oder später kommt man meistens nicht darum herum, entsprechende Konsequenzen zu ziehen und Gegenmassnahmen zu ergreifen.

## Regelmässige Bewegung

Bewegung lockert die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Achten Sie beim Gehen, Spazieren, Radfahren usw. darauf, dass Sie die Schultern nicht nach oben ziehen. Lassen Sie diese immer wieder bewusst los und richten Sie dabei die ganze Wirbelsäule, v.a. die Brustwirbelsäule, auf.

## Einseitige Arbeitsabläufe ausgleichen

Einseitige Bewegungen und Haltungen sind häufige Ursache von Nackenverspannungen. Wenn Sie wissen, wo die Überlastung entsteht, können regelmässig eingeplante, ausgleichende Bewegungsübungen sehr hilfreich sein. Sind die Schmerzen schon stark, kann man damit meistens nicht genügend lindern. Darum lohnt es sich, rechtzeitig damit zu beginnen.

## Einreiben und massieren

Einreibungen und Massagen regen die Durchblutung an und lockern die Muskulatur. Gleichzeitig entfalten verschiedene ätherische Öle und Heilpflanzen ihre spezifische Wirkung. Die ölige Basis wärmt und schützt vor Unterkühlung. Ich empfehle Ihnen eine Einreibung oder Massage mit einer Rohwollauflage zu ergänzen. Auch danach ein vorgewärmtes Tuch aufzulegen, ist sehr angenehm.

▲ Beachten Sie, dass viele herkömmliche Produkte (z.B. Dul-X, Perskindol) Kampfer enthalten und darum für Personen in homöopathischer Behandlung und Schwangere nicht geeignet sind.

## Ölauszug

Selbst gemachte Ölauszüge (z.B. Johannisöl, Rosmarinöl) sind preiswert und eignen sich sehr gut. Genaue Angaben zur Herstellung siehe «Salben, Gels, Öle» → Seite 22. Johannisöl ist besonders für Menschen, die Mühe mit starken Düften oder allgemein eine empfindliche Haut haben, eine gute Wahl.

## Massageöle

Es gibt im Handel eine grosse Auswahl an Massageölen. Selber herstellen ist jedoch einfach und preiswert.

*So wird's gemacht:*

- 7–15 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rosmarin, Zirbelkiefer, Ingwer, Lavendel, Majoran, Eukalyptus, schwarzer Pfeffer. (Meine Favoriten sind Rosmarin und Ingwer mit schwarzem Pfeffer.)
- Mit 50 ml Öl (z.B. kaltgepresstem Olivenöl, Sesamöl oder Johannisöl) mischen.
- Bei guter Verträglichkeit können Sie bis 25 Tropfen ätherisches Öl nehmen.

*Empfehlenswerte Produkte:*

Johanniskrautöl bio (Farfalla)  
Arnika-Massageöl® (Weleda)  
Birken-Rheumaöl®  
Solum-Öl®

## Wickel

Wickel sind eine Einladung zu Ruhe und Entspannung und kommen bei der Behandlung von Nackenverspannungen oft zum Einsatz. Mit etwas Geschick können Sie sogar sich selber einen Schulter-/Nack Wickel auflegen. Genaue Anleitung dazu finden Sie unter «Wickel befestigen» → Seite 271. In der Regel sind heisse, warme oder hautreizende Wickel angezeigt. Falls Sie damit keine Verbesserung erzielen können, versuchen Sie es unbedingt einmal mit einem eiskalten Wickel.

## Dampfkompresse → Seite 219

Ist schnell zubereitet. Braucht allerdings etwas Übung, damit der Wickel lange genug warm bleibt. Als Zusatz eignet sich Heublumenextrakt besonders gut.

### Tipp

Sehr praktisch ist eine «schnelle Dampfkompresse mit Taschenwärmer» → Seite 222.

Es gibt im Handel eine speziell als Schulterwärmer geformte Version (SISSEL® Therm). Das Produkt ist zwar nicht ganz billig, kann jedoch viele Male wieder verwendet werden.



Nack Wickel mit «Handwärmer»

## Kartoffelwickel → Seite 235

Einfach in der Anwendung, darum auch für weniger Geübte geeignet.

### **Dinkelwickel** → Seite 223

Die Kompresse aus gekochtem Dinkel schmiegt sich gut an die Rundungen des Nacken- Schulterbereichs an. Kann 2–5x wiederverwendet werden.

### **Feucht-heisses Heublumenkissen** → Seite 240

Falls Sie in der glücklichen Lage sind und frische Heublumen in Bioqualität zur Verfügung haben, ist ein feucht-heisses Kräuterkissen eine wunderbare Anwendung. Die in den Heublumen enthaltenen ätherischen Öle wirken mild hautreizend und der Wirkstoff Cumarin hat schmerzstillende Eigenschaften.

### **Ingwerkompresse** → Seite 231

Mit Ingwerpulver ist dieser Wickel sehr einfach und rasch zubereitet. Er regt den Stoffwechsel intensiv an, wirkt intensiv durchwärmend und muskelentspannend.

### **Meerrettichkompresse** → Seite 246

Dazu brauchen Sie frische Meerrettichwurzel. Die Zubereitung ist etwas aufwändiger als der Ingwerwickel. Die Einwirkungszeit ist dafür kürzer. Durchwärmt intensiv.

### **Rohwollauflage** → Seite 257

Rohwolle wirkt mild wärmend und schützt vor Kälte und Durchzug. Sie eignet sich auch sehr gut als Auflage nach einer Einreibung, Massage oder einem heissen Wickel und kann bei Bedarf über viele Stunden belassen werden.

### **Eiskalte Salzwasserkompresse** → Seite 258

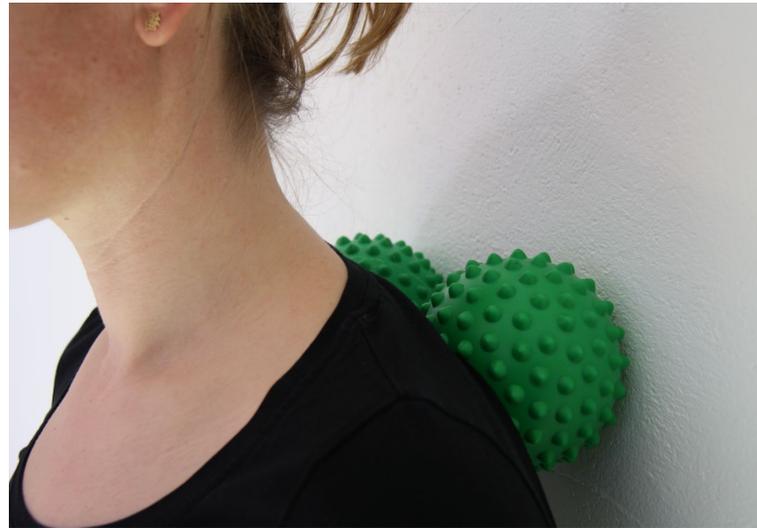
Die meisten Menschen haben bei verspannungsbedingten Schmerzen das Verlangen nach heissen Anwendungen. Wenn Sie nach 2–3 Anwendungen keine überzeugende Besserung spüren, kann das auf einen Energiestau im Muskel hinweisen. Dieser wird durch die zugeführte Hitze immer grösser und verschlimmert unter Umständen sogar die Schmerzen. Darum empfehle ich den Versuch mit einer eiskalten Salzwasserkompresse. Fachgerecht durchgeführt, können Sie damit den Stau ableiten. Das braucht zwar im ersten Moment etwas Überwindung. Die Chance, dass sich die Beschwerden danach bessern, ist jedoch gross.

## **Was Sie sonst noch tun können**

### **Massage**

Massagen lockern die Muskulatur, regen die Durchblutung und dadurch Entgiftungsprozesse an. Sie helfen dem Organismus, leichte Fehlhaltungen selber zu korrigieren. Um den Effekt zu verstärken, benutzen Sie dazu eines der oben erwähnten Massageöle.

Eine mögliche Alternative zur Massage: Lassen Sie jemanden sehr sanft für einige Minuten die Hände auf die verspannten Muskeln legen. Bei jedem Ausatmen sollen diese einen leichten Druck ausüben und Sie lassen dabei bewusst die Schulterblätter nach unten sinken. Beim Einatmen den Druck wieder lösen.



Selbstmassage mit Noppenball

### **Selbstmassage mit dem Noppenball**

Mit Noppenbällen können Sie die Schulter-/Nackmuskulatur sehr gut selber massieren und lockern. Dazu brauchen Sie 2 Noppenbälle von 10 cm Durchmesser. Stellen Sie sich mit ungefähr 30–40 cm Abstand mit dem Rücken an eine Wand. Legen Sie die Noppenbälle auf die verspannten Muskeln und drücken Sie den Rücken gegen die Wand. Nun massieren Sie mit den Bällen den ganzen Nacken-Schulterbereich.

### **Nackmuskeln lösen mit dem «Softball»**

Die untenstehende Übung finde ich sehr hilfreich und wohltuend. Sie kann auch sehr gut vorbeugend durchgeführt werden.

Dazu benötigen Sie einen weichen, aufblasbaren Ball von ungefähr 22 cm Durchmesser, z.B. Softgym Over Ball (Gymnic).

*So wird's gemacht:*

- Füllen Sie den Ball ungefähr zu  $\frac{3}{4}$  mit Luft.
- Legen Sie sich flach auf den Boden.
- Legen Sie den Ball unter dem Hinterkopf (der Hals sollte frei liegen). Übergeben Sie das ganze Gewicht des Kopfes dem Ball.
- Führen Sie nun sanft nickende Bewegungen aus. Beginnen Sie mit nur einigen Millimetern nach oben



Verkrampfte Muskeln mit dem Softball lockern

und unten. Mit der Zeit dürfen Sie etwas weiter aus-  
holen.

- Als nächste Richtung drehen Sie den Kopf vorsichtig nach links und rechts. Zuerst nur kurze Bewegungen, mit der Zeit etwas weiter.
- Als letztes kreisen Sie im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn.
- Evtl. zeichnen Sie als weitere Option mit der Nasenspitze eine liegende «8» in die Luft.

**Achtung!** Diese Übung hilft nur, wenn Sie ohne Kraftanstrengung und sehr sanft durchgeführt wird!  
Gut möglich, dass es während den Übungen «krost» und «knackt». Es sollte jedoch nie schmerzhaft sein.

### **Falsche Bewegungsmuster und Fehlhaltungen korrigieren**

Anhaltende Nackenverspannungen haben viel mit falschen Bewegungsmustern und Fehlhaltungen zu tun. Umgekehrt können die Schmerzen ebenfalls dazu führen. Je mehr Sie über die auslösenden Faktoren wissen, umso besser können Sie das Übel an der Wurzel packen. Dazu eignen sich Pilates, Feldenkrais und Yoga besonders gut. Wählen Sie Instruktorinnen und Kursleiter sorgfältig aus. Individuelle Betreuung ist auch in Gruppenkursen wichtig. Verlassen Sie sich immer auf Ihr Wohlbefinden. Sportlicher Ehrgeiz ist hier fehl am Platz.

### **Fehlstellungen der Wirbelsäule korrigieren**

Es ist gut möglich, dass sich durch lange andauernde Schmerzen, Muskelverspannungen und Schonhaltungen Rückenwirbel verschieben. Umgekehrt kann ein verschobener Wirbel die eigentliche Ursache der Nackenverspannung sein. Oft realisiert man das gar nicht richtig, weil der Prozess durchaus schleichend stattfinden kann. Ich empfehle Ihnen bei chronischen Beschwerden sowie vor Beginn von Bewegungsschulung und Aufbautraining, einen erfahrenen Dorntherapeuten oder eine Osteopathin zu konsultieren. Sonst besteht die Gefahr, dass die Übungen mehr Schaden anrichten, als dass sie nützen.