

WAS TUN BEI ...

Nacken- schmerzen

Romy Lauche, Holger Cramer, Thomas Rampp



Was tun bei ...

Nackenschmerzen

Naturheilkunde und Selbsthilfe

Romy Lauche, Holger Cramer, Thomas Rampp

KVC | VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Grundlagen und Anatomie: Der Nacken

Beschwerden im Schulter-Nackенbereich

Nackenschmerzen

Akute und chronische Schmerzen

Ursachen für Nackenschmerzen

Alter, Geschlecht, Beruf

Stress

Ein Teufelskreis

Die konventionelle Behandlung

Medikamentöse Therapien

Manuelle Therapien

Der Tipp aus der Wissenschaft: Yoga,

Schröpfen und Gua Sha

Yoga

Die Forschungslage

Kontrollierte Studie

Ergebnisse

Die Schröpftherapie

Schröpftechniken

Studien zum Schröpfen

Ergebnisse

Schröpfkopfmassage

Studie zur Schröpfkopfmassage

Anwendung der Schröpfkopfmassage

Gua Sha

Forschung zu Gua Sha bei Rücken- und

Nackenschmerzen

Ergebnisse aus der Forschung
Naturheilkunde und Selbsthilfe
Entspannungsverfahren und Bewegung
 Tai Chi und Qigong
 Progressive Muskelentspannung (PME)
 Alexandertechnik
 Feldenkrais
 Nordic Walking
Lokale Anwendungen
 Nadelreizmatte
 Silikon Schröpfköpfe
 Kinesiologie Tape
 Wärmeanwendungen
Akupressur
Fußreflexzonenmassage
Heilpflanzen
 Brennnessel
 Weidenrinde
 Teufelskralle
 Lokale Anwendung von Heilpflanzen
 Zusammenfassung und weitere Tipps
Literatur
Die Autorin
Die Autoren

Einleitung

Beschwerden im Schulter-Nackebereich sind unangenehm bis schmerzhaft. Sie verringern die Beweglichkeit des Kopfes, sind ein Hindernis im Alltag, können die Durchblutung im Kopf reduzieren und mindern die Lebensqualität.

Die Ursachen sind vielfältig, der Großteil der Nackenschmerzen entsteht jedoch durch eine hohe einseitige Belastung unter ungünstigen Arbeitsbedingungen. Stress sowie mangelnder körperlicher und seelischer Ausgleich sind weitere ideale Bedingungen für die Entstehung von Beschwerden und Schmerzen im Schulter-Nackebereich.

Die aktuellen Leitlinien (Leitlinien sind wissenschaftlich fundierte und zugleich praxiserprobte Empfehlungen zum ärztlichen Handeln. Ziel ist die Verbesserung der hausärztlichen Versorgung.) zur Behandlung chronischer Nackenschmerzen (DEGAM 2016) umfassen neben der medikamentösen Therapie auch verschiedene komplementärmedizinische Verfahren.

Insbesondere die Naturheilverfahren sind aber in den Leitlinien noch immer unterrepräsentiert, obwohl Nacken- und Rückenschmerzen zu den häufigsten Gründen für die Inanspruchnahme komplementärer und alternativer Verfahren zählen.

Gut untersuchte naturheilkundliche Verfahren gegen Nackenschmerzen sind das Schröpfen und eine chinesische Schabetechnik, genannt Gua Sha.

Ergebnisse aus der Forschung zu beiden Verfahren fließen in diesen Ratgeber ein.

Als Selbsthilfemaßnahmen werden bei allen Erkrankungen des Bewegungsapparates Mobilisierung und Bewegung empfohlen. Yoga verbindet physische Aktivität mit Meditation und Atemübungen und ist nicht nur eine effektive Form der Stressreduktion, sondern fördert auch Körperhaltung, Körpergefühl und Muskelaufbau.

Nicht zufällig gehört Yoga zu den Selbsthilfemaßnahmen, die von Nackenschmerzpatienten sehr oft ausgeübt werden. Die Wirksamkeit von Yoga bei verschiedenen Schmerzsyndromen ist gut belegt. In der Yoga-