

Nackenschmerzen

Die Halswirbelsäule ist der filigranste Teil des Rückens und besteht aus sieben Halswirbeln. Im Gegensatz zu anderen Abschnitten der Wirbelsäule, ist die Halswirbelsäule extrem beweglich. Durch diese Beweglichkeit kommt es aber auch zu einer höheren Belastung der Muskulatur und stärkeren Abnutzung der Wirbelkörper, die wiederum zu Schmerzen führen können. Sind gleichzeitig bestimmte Nerven gereizt oder geschädigt, können Empfindungen wie Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle auftreten.

Nackenschmerzen können kurzzeitig auftreten oder auch länger andauern. Die Beschwerden können in unregelmässigen Abständen vorkommen – manchmal entstehen innerhalb von Minuten ziehende Schmerzen die in Schulter und Arm oder auch in den Hinterkopf ausstrahlen können. In der Regel sind die Ursachen von Nackenschmerzen jedoch relativ harmlos und die Schmerzen klingen nach wenigen Tagen wieder ab.

Nackenschmerzen werden häufig durch schwere körperliche Arbeit oder unergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze ausgelöst. Aber auch Stress kann eine Ursache sein, woraus sich eine Wechselbeziehung entwickeln kann: Je stärker die Nackenschmerzen, desto grösser die persönliche Belastung und umgekehrt.

Organische Ursachen von Nackenschmerzen

- Trauma: „Schleudertrauma“, Muskel- und Bänderzerrungen, Wirbelfrakturen und -luxationen
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Innere Erkrankungen: Infektionskrankheiten wie Meningitis, Tollwut, Wundstarrkrampf

Nackenschmerzen sind zwar sehr unangenehm, haben zumeist aber keine Ursache, die sofort einer medizinischen Behandlung bedarf. Häufig führen die Beschwerden dazu, dass der Hals steif wird und man den Kopf nur noch unter grossen Schmerzen bewegen kann. In diesem Fall spricht man von einem steifen Hals. Nackenschmerzen treten sehr häufig auf und gehören zu den häufigsten Gründen für Konsultationen beim Hausarzt.

Als Erste Hilfe oder Selbsthilfe wirken wärmende Umschläge, Sportcreme oder Schmerzmittel.

Unter folgenden Umständen sollte jedoch unbedingt ein Arzt aufgesucht werden:

- vorangegangene Verletzung, Unfall oder Sturz (Möglichkeit eines Schleudertraumas)
- Fieber
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Übelkeit und Erbrechen
- sich stark verschlimmernde Nackenschmerzen
- plötzlicher „Vernichtungsschmerz“ (extrem starker Schmerz, bei dem Todesängste aufkommen können)
- Lähmungserscheinungen
- Störungen des Kraft-, Schmerz- oder Berührungsempfindens