

Was tun bei „Steifem Hals“?

Nackenschmerzen oder ein „Steifer Hals“, wie die Beschwerden im Volksmund heißen, kommt recht häufig vor. Meist halten die Beschwerden nur wenige Tage an und verschwinden dann von selbst wieder. Man spricht dann von akuten Schmerzen. Halten die Beschwerden länger als 12 Wochen an, spricht man von chronischen Schmerzen. Die häufigste Ursache für akute Nackenschmerzen sind Muskelverspannungen, bedingt durch Fehlhaltung, Überlastung der Muskulatur aber auch durch psychische Belastung.

Die betroffenen Muskeln verkürzen sich, werden hart und reagieren auf Druck. Dadurch werden auch Nervenfasern gereizt. Kommt dann noch Zugluft oder auch Stress als weiterer Faktor dazu, kann das dazu führen, dass der Betroffene den Hals nicht mehr bewegen kann.

Auch Verletzungen wie Zerrungen, Bandscheibenschäden oder ein Schleudertrauma können zu Nackenschmerzen führen. In diesem Fall ist auf jeden Fall ein Arztbesuch notwendig. Generell sollte man zum Arzt gehen, wenn die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage abklingen.

Um einen Notfall handelt es sich, wenn die Nackenschmerzen plötzlich auftreten, wenn Lähmungen oder Bewusstseinsstörungen dazukommen oder wenn die Nackensteifigkeit von starken Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Fieber begleitet wird.

Zur Linderung von akuten Nackenschmerzen ist vor allem Bewegung wichtig. Schonung oder gar Bettruhe fördert die Fehlhaltung und damit die Schmerzen. Damit Bewegung möglich wird, kann es sinnvoll sein, die Schmerzen kurzzeitig mit Ibuprofen oder Diclofenac zu bekämpfen. Das wirkt nicht nur schmerzlindernd sondern auch entzündungshemmend. Man kann, je nach Verträglichkeit, diese Stoffe einnehmen oder lokal als Salben auftragen. Dies hat den Vorteil, dass zwar am Wirkort therapeutische Konzentrationen erreicht werden, aber nur geringe Mengen von Wirkstoff ins Blut gelangen.

Wärme wird meist als angenehm



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

empfundener. Man kann ein Kirschkernkissen oder eine Wärmekompressen auflegen oder mit Infrarotlicht bestrahlen. Allerdings eignen sich diese Maßnahmen nur für die Anwendung in Ruhe. Um auch eine Anwendung im Alltag zu ermöglichen, wurden Wärmeumschläge entwickelt, die sich aufkleben lassen. Sie setzen unter Luftzufuhr aus Eisenpulver, Salz, Wasser und Aktivkohle Wärme frei, die bis zu 8 Stunden anhält.

Gerne verwendet werden auch Salben mit Capsaicin, dem Wirkstoff des Cayennepfeffers, oder mit Nonivamid, einem synthetischen Capsaicin-Abkömmling. Diese Wirkstoffe fördern die Durchblutung, lockern die Muskulatur und unterdrücken die Weiterleitung von Schmerzen. Wichtig ist, dass man die Salben nur auf unverletzte Haut aufträgt und danach gut die Hände wäscht, damit nichts in die Augen gelangt.

Chronische Schmerzen können gut mit physiotherapeutischen Maßnahmen bekämpft werden. Der Patient dehnt und kräftigt dabei die Muskeln, was Fehlhaltungen korrigiert.

Unterstützend kann auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Autogenes Training sehr hilfreich sein. Besonders Patienten, bei denen die Schmerzen auch psychisch bedingt sind, profitieren davon.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann