



Ratgeber bei Nackenbeschwerden



www.diana-medicalsport.de

Wissenswertes

Nackenschmerzen gehören mit zu den häufigsten (arbeitsbedingten) Erkrankungen des Bewegungsapparates. Ca. 67 % der Menschen sind mindestens einmal im Leben davon betroffen.

Die Funktionsfähigkeit ist eingeschränkt (reduzierte Muskelkraft, verringerte Aktivität, Ermüdbarkeit, Veränderung in der Muskelmorphologie) und das Wohlbefinden/die Lebensqualität sinkt.^{5,6,9} Betroffene klagen zudem auch über Kopfschmerzen.¹

Die Ursache für Nackenschmerzen können, neben einem Trauma (z. B. Autounfall), auch weitere Faktoren sein: Bewegungsmangel, Schlafmangel, Stress, Depressionen, geringe Selbstwirksamkeit etc.

Welche Rolle spielt die Haltung bei Nackenschmerzen?

Studien zeigen, dass bestimmte Kopfhaltungen, wie z. B. der sogenannte „Handy- oder Schreibtischnacken“ nicht der Auslöser für Nackenschmerzen sind.³

**DIE perfekte Haltung gibt es nicht.
Die beste Haltung ist die Nächste.^{2,3,8}
Vermeiden Sie also Inaktivität und nehmen
verschiedene Haltepositionen ein.**

Empfehlungen fürs Training

Ein Krafttraining der oberen Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur sollte die Hauptkomponente bilden.

Studien zeigen wirksame Ergebnisse schon bei unterschiedlichen Intensitäten (20–70 % der Maximalkraft). Beginnen Sie mit moderater Gewichtsbelastung und steigern im Trainingsprozess die Gewichtslast Schritt für Schritt.⁴

Je häufiger Sie sich bewegen, desto eher werden Sie wieder fit. Es empfehlen sich 2–3 Trainingseinheiten pro Woche.

*„Der Hals kann
nicht brechen – er wird
stärker werden!“
L. Andersen, 2018*

Ein zusätzliches Ausdauertraining kann das allgemeine Wohlbefinden fördern und somit den wahrnehmbaren Nutzen des Trainings steigern.

Weitere Methoden wie Stretching, Koordination, Massagen und Verhaltensberatung etc. können einen zusätzlichen geringen Nutzen mit sich bringen.^{1,7}
Um eine dauerhafte Schmerzreduktion zu erreichen, sollten jedoch aktive Lösungsansätze gefunden werden!

Vorteile des Trainings:

- Schmerzreduktion in betroffenen Arealen
- Reduktion von Kopfschmerzen und die Einnahme von Schmerzmedikamenten
- Verbesserung der Funktion und Sauerstoffversorgung der Muskelfasern
- Kraftsteigerung von HWS- und Schultergürtel muskulatur
- Außerdem wirkt es entspannend auf die Nacken- muskulatur.

Kleiner Exkurs: Verglichen mit Massagen zeigt Krafttraining langfristig bessere Effekte und sollte deshalb immer an erster Stelle stehen, um Beschwerden zu reduzieren.⁴

Diese Übungen können helfen



Aufrechtes Rudern mit Langhantel



Schulterabduktion am Seilzug

Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)
[Dahlenburger Str. 2a](#)
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)

E-Mail: info@diana-medicalsport.de
www.diana-medicalsport.de

Keine Neuigkeiten verpassen?
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Côte et al. (2019). Non-pharmacological management of persistent headaches associated with neck pain: a clinical practice from the ontario protocol for traffic injury managment collaboration
- [2] Damasceno et al. (2018). European Spine Journal
- [3] Fehr, Dr.A. (2018). Does „Bad“ Posture Cause Pain?
- [4] Heredia-Rizo et al. (2019). Clinical Outcomes and Central Pain Mechanisms are improved after upper trapezius eccentric training in female computer useres with chronic neck/shoulder pain
- [5] Hudson&Ryan (2010). Multimodal group rehabilitation compared to usual care for patients with chronich neck pain: a pilot study
- [6] Madeleine et al. (2013).
- [7] Madeleine et al. (2013). Chronic pain and excersice interventions
- [8] Richard et al. (2016). Physical Therapy
- [9] Vos et al. (2015).