

Weg mit Nackenschmerzen!

Neue sanfte Hilfe
für verkrampfte Muskeln

Stress und langes Sitzen am PC sind die häufigsten Gründe, wenn sich die Muskeln im oberen Rücken bretthart verspannen. Wie Sie mit Lockerungsübungen rechtzeitig vorbeugen und was die Atlas-Therapie bewirkt

Nach einem anstrengenden, hektischen Tag schmerzt uns oft der Nacken, vom Hals bis zu den Schultern sind die Muskeln hart und verspannt. Kein Wunder: Die Verbindung zwischen Kopf und Körper reagiert besonders schnell und stark auf Stress und Anspannung. Denn hier verlaufen besonders viele Nervenbahnen, die

den psychischen Druck, den wir empfinden, aufnehmen und direkt an die Muskulatur weitergeben (siehe auch Experteninterview auf dieser Seite). Keine andere Region unseres Körpers ist so sensibel!

Drei weitere Hauptursachen wirken genauso fatal auf die empfindsame Partie: Langes Sitzen am PC ohne Bewegungspau-

sen versetzt die Muskelfasern in schmerzhafte Dauerspannung. Durch Zugluft, z.B. beim Autofahren mit offenem Fenster, fallen sie in Kältestarre – jeder Seitenblick wird so zur Tortur. Und schwere Handtaschen, stundenlang auf der Schulter geschleppt, bewirken Fehlbelastungen, die der Nacken bis zur Verkrampfung auszugleichen versucht.

Damit es gar nicht erst so weit kommt: Regelmäßiges Lockern hält die Muskulatur weich und flexibel. Machen Sie unsere Übungen mindestens einmal täglich, bei Bedarf auch öfter – dann sitzt Ihnen der Schmerz nicht so schnell im Nacken. Wiederkehrende Schmerzen kann die sanfte Atlas-Therapie (s. unten) rasch und effektiv lindern.

Zugluft!



Starre Haltung!



Schwere Tasche!



So wirkt die Atlas-Therapie

Ein Druckimpuls – und Fehlschaltungen lassen sich korrigieren



Dr. Joachim Gärtner, Orthopäde und Sportmediziner aus Rotenburg (Niedersachsen), behandelt seine Patienten seit 20 Jahren mit der Atlas-Therapie. Diese sanfte Impulsbehandlung hat der französische Arzt Albert Arlen Mitte der 80er-Jahre entwickelt.

Was genau passiert bei der Behandlung?

Rund um den Atlas, dem obersten Halswirbelkörper, sitzen zahlreiche Nervenschaltstellen in den kurzen Nackenmuskeln, die Kontakt zu 95 Prozent der

Nervenbahnen zwischen Gehirn und Körper haben. Genau dort setzt die Behandlung an: Der Arzt gibt mit dem Finger auf einen genau definierten Punkt einen kurzen schmerzlosen Druckimpuls. So wird die Nervenleitung kurz unterbrochen und ein „Neustart“ ausgelöst. Dadurch lassen sich Fehlschaltungen korrigieren, die z.B. zu Nacken- oder Kopfschmerzen führen.

Wie oft muss die Therapie durchgeführt werden?

Die Basisbehandlung besteht aus drei Sitzungen im Abstand von ein bis zwei Wochen, danach je nach Bedarf. Manche Patienten kommen anschließend nur noch einmal im Jahr zur „Auffri-

schung“. Wichtig ist zu allererst aber eine genaue Diagnose, um die Schmerzsache zu finden.

Wie wirkt die Behandlung?

Patienten mit wiederkehrenden oder chronischen Nacken- und Kopfschmerzen und Migräne leiden danach weniger häufig unter Attacken. Auch die Schmerzintensität sinkt, sodass sie weniger Medikamente einnehmen müssen. Oft sind die Beschwerden nach der Behandlung auch völlig verschwunden.

Gibt es weitere Einsatzgebiete?

Die Atlas-Therapie nach Arlen hat sich auch bei Schwindel oder Tinnitus bewährt. Eindrucksvolle Erfolge haben wir außerdem bei Säuglingen und Kleinkindern

mit bestimmten Entwicklungsstörungen oder ADS-Syndrom. (Anm. d. Red.: ADS = Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)

Gibt es Risiken?

Nein, sofern die Therapie von geschulten Ärzten durchgeführt wird, hat die Therapie keine Nebenwirkungen.

Was kostet die Behandlung?

Rund 22 € pro Sitzung. Gesetzliche Kassen zahlen aber nicht.

BUCH

„Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“
von Heike Höfler,
Trias, 14,95 €





1. Den Kopf lockern

a: Aufrecht sitzen, Scheitel leicht nach oben ziehen. Mit der Nasenspitze wie mit einem Pinsel langsam eine Zick-Zack-Linie zeichnen - so weit es geht nach rechts, zur Mitte zurück, dann nach links. 2- bis 4-mal.

b: Kinn zum Brustbein ziehen (Brennweite bleibt aufrecht!). Mit kleinen Nickbewegungen nach rechts und links schaukeln. Schultern und Kiefer entspannt lassen. 2- bis 4-mal.



2. Brust- und Halswirbelsäule entspannen

Aufrecht hinsetzen, Arme vor der Brust kreuzen. Oberkörper so weit wie möglich nach rechts drehen, Kopf dreht mit. 10 bis 20 Sekunden dehnen, ruhig atmen. Zurück in die Ausgangsposition, Hände kurz ablegen. Dann die Übung nach links ausführen. Jede Seite 4-mal.



3. Den Kiefer kreisen lassen

Auch diese Muskeln verkrampfen schnell bei Anspannung! Sind sie locker, entspannt auch der Nacken leichter. Dafür mit dem Unterkiefer kleine liegende Achten in die Luft malen (anfangs im Spiegel kontrollieren): Kiefer nach unten rechts schieben, nach oben, zurück in die Mitte, nach unten links, nach oben, zur Mitte usw. 6- bis 8-mal wiederholen.



Schnelle Hilfe im Notfall

Einen Igelball in Kreisen fest über Nacken, Schultern und hoch bis zum Haaransatz rollen, Hände dabei wechseln. Auch ein aufgewärmtes Kirschkernkissen, eine Wärmepackung bzw. Wärmecreme mit Capsaicin oder Beinwellwurzelextrakt (Apotheke) bringen rasche Linderung.



4. An der Wand aufrichten

Füße 30 cm von der Wand aufstellen, Knie leicht beugen. Noppenball am Haaransatz zwischen Wand und Hinterkopf legen, Rücken und beide Arme flach an die Wand drücken. Schultern nach unten, Kinn Richtung Brustbein schieben. Auf die Dehnung der Halswirbelsäule konzentrieren, Spannung halten, langsam bis 30 zählen. Kurz entspannen, 4-mal wiederholen.

