

Nackenschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Nackenschmerzen sind weit verbreitet. Häufig vergehen die Beschwerden wieder von selbst. Manchmal bleiben sie aber auch länger oder kommen immer wieder. Oft sind die Auslöser nicht leicht zu erkennen.

Woher kommen die Beschwerden?

Treten Nackenschmerzen plötzlich und ohne erkennbare Ursache (wie z. B. Schleudertrauma, Bandscheibenvorfall, Entzündungen) auf, kann das sehr unterschiedliche Auslöser haben. Dazu gehören:^{2,10}

- ▶ zu viel oder zu wenig Bewegung,
- ▶ anhaltender Stress,
- ▶ schwere körperliche Arbeit,
- ▶ Fehlhaltungen am Arbeitsplatz,
- ▶ Übergewicht,
- ▶ Schwangerschaft.

Manche Menschen leiden auch unter Zugluft oder einer schlechten Schlafhaltung.

Was kann ich selbst tun?

- ▶ In vielen Fällen vergehen Nackenschmerzen nach einiger Zeit von selbst.¹¹
- ▶ Bleiben Sie in Bewegung. Empfohlen werden leichte körperliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Gehen.¹¹
- ▶ Versuchen Sie, vor allem einseitige Belastungen am Arbeitsplatz zu vermeiden oder auszugleichen.^{7,8}

Helfen Medikamente?

- ▶ Schmerzmittel können die Beschwerden vorübergehend etwas lindern. Besonders bei längerer Anwendung können sie aber – manchmal auch schwere – Nebenwirkungen haben. Darum sollten Sie Schmerzmittel nur für kurze Zeit und nach ärztlicher Abklärung einnehmen.^{4,11}

- ▶ Ob Salben und Medikamente zur Entspannung der Muskulatur helfen, ist nicht ausreichend untersucht.⁴
- ▶ Spritzen zur Schmerzlinderung werden bei Nackenschmerzen nicht empfohlen.^{4,5}

Welche anderen Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Physiotherapie kann bei Nackenschmerzen helfen. Davor sollte eine eingehende Untersuchung stattfinden, damit ernsthafte Erkrankungen nicht übersehen werden.¹¹
- ▶ Studien zeigen, dass die Kombination von manueller Therapie und aktiven Übungen wirksamer ist als nur eine dieser Maßnahmen allein.⁶ Die manuelle Therapie arbeitet mit speziellen Handgriffen und Techniken, um die Beweglichkeit zu steigern und Schmerzen zu lindern.
- ▶ Bei Nackenschmerzen, die lange anhalten oder häufig auftreten, kann ein spezielles Kraft- und Ausdauertraining – das unter Anleitung einer Physiotherapeutin bzw. eines Physiotherapeuten erlernt wird - helfen.^{11,12}
- ▶ Auch Wärmepflaster und Auflagen können angenehm sein. Unklar ist, ob sie auch nachhaltig den Schmerz lindern können.⁹
- ▶ Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass das Tragen einer Halskrause bei der Behandlung von Nackenschmerzen hilft.¹¹

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Nur sehr selten weisen Nackenschmerzen auf eine ernsthafte Erkrankung oder einen Notfall hin. Oft ist es allerdings schwierig, die Ursachen eindeutig festzustellen. Es ist wichtig, schwerwiegende Erkrankungen (z. B. Entzündungen, Gefäßrisse oder einen massiven Bandscheibenvorfall) auszuschließen.¹¹

Nackenschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Sie sollten **sofort** ärztliche Hilfe holen bei folgenden Anzeichen:¹¹

- ▶ Nackensteifigkeit mit Fieber und/oder Krankheitsgefühl
- ▶ Probleme beim Wasserlassen oder mit dem Stuhlgang
- ▶ starke Kopfschmerzen mit Übelkeit, Erbrechen, Schwindel oder Sehstörungen

Auch in folgenden Fällen sollten Sie ärztliche Hilfe suchen:¹¹

- ▶ Schmerzen nach einem Unfall
- ▶ gleichbleibend starke Schmerzen in Ruhe und bei Bewegung
- ▶ unerklärlicher Gewichtsverlust, Fieber oder Schüttelfrost
- ▶ Nervenstörungen und Lähmungserscheinungen, wie z. B. Ameisenlaufen oder Probleme, den Arm oder die Finger zu bewegen
- ▶ Kribbeln, häufig eingeschlafene Hände oder Beine
- ▶ Schwäche in den Beinen und Probleme mit dem Gleichgewicht beim Gehen

Was kann ich zur Vorbeugung tun?^{1,3,10}

- ▶ Vermeiden Sie so gut es geht Stress und Lärm.^{2,5,7,8,10}
- ▶ Achten Sie auf ein angenehmes Raumklima, regelmäßige Frischluft und gute Lichtverhältnisse.^{5,7,8,10}
- ▶ Sorgen Sie für eine gute und für Sie angenehme Haltung bei der Arbeit. Wechseln Sie öfter die Position. Besonders bei schwerer oder einseitiger körperlicher Belastung ist Vorsicht geboten.^{2,5}
- ▶ Wenn Sie viel am Computer arbeiten, sollte die Höhe des Bildschirms und des Schreibtisches eine entspannte Arbeitshaltung möglich machen.^{2,5}
- ▶ Besprechen Sie Belastungen am Arbeitsplatz mit einer Arbeitsmedizinerin bzw. einem Arbeitsmediziner oder Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihrem Physiotherapeuten.⁶
- ▶ Achten Sie auf einen guten Schlaf.

- ▶ Es gibt Hinweise, dass regelmäßige Übungen dabei helfen können, Nackenschmerzen vorzubeugen.^{1,3}

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Ask, T.; Strand, L. I.; Skouen, J. S. (2009): The effect of two exercise regimes; motor control versus endurance/strength training for patients with whiplash-associated disorders: a randomized controlled pilot study. In: Clin Rehabil 23/9:812-823
- 2 Blanpied, P. R.; Gross, A. R.; Elliott, J. M.; Devaney, L. L.; Clewley, D.; Walton, D. M.; Sparks, C.; Robertson, E. K. (2017): Neck Pain: Revision 2017. In: Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 47/7:A1-A83
- 3 Daenen, L.; Varkey, E.; Kellmann, M.; Nijs, J. (2015): Exercise, Not to Exercise, or How to Exercise in Patients With Chronic Pain? Applying Science to Practice. In: The Clinical Journal of Pain 31:108-114
- 4 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2016): S1-Leitlinie Nackenschmerzen. AWMF-Registernummer 053-007 [in Überarbeitung]

Nackenschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



- 5 [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) (2022): Nackenschmerzen [online]. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). www.gesundheitsinformation.de/hilft-akupunktur-bei-chronischen-nackenschmerzen.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 6 Hidalgo, B.; Hall, T.; Bossert, J.; Dugeny, A.; Cagnie, B.; Pitance, L. (2017): The efficacy of manual therapy and exercise for treating non-specific neck pain: A systematic review. In: J Back Musculoskelet Rehabil 30/6:1149-1169
- 7 Iles, R. A.; Davidson, M.; Taylor, N. F. (2008): Psychosocial predictors of failure to return to work in non-chronic non-specific low back pain: a systematic review. In: Occup Environ Med 65/8:507-517
- 8 Jun, D.; Zoe, M.; Johnston, V.; O'Leary, S. (2017): Physical risk factors for developing non-specific neck pain in office workers: a systematic review and meta-analysis. In: Int Arch Occup Environ Health 90/5:373-410
- 9 [medizin-transparent.at](https://www.medizin-transparent.at); Kerschner, B. (2019): Wärmepflaster für den Nacken: Hilfe gegen Schmerzen? [online]. www.medizin-transparent.at/waermepflaster-nacken/ [Zugriff am 29.05.2020]
- 10 Palmer, K. T.; Walker-Bone, K.; Griffin, M. J.; Syddall, H.; Pannett, B.; Coggon, D.; Cooper, C. (2001): Prevalence and occupational associations of neck pain in the British population. In: Scand J Work Environ Health 27/1:49-56
- 11 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Nacken- und Schulterschmerzen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 12 Ylinen, J.; Takala, E.-P.; Nykänen, M.; Häkkinen, A.; Mälkiä, E.; Pohjolainen, T.; Karppi, S.-L.; Kautiainen, H.; Airaksinen, O. (2003): Active Neck Muscle Training in the Treatment of Chronic Neck Pain in Women A Randomized Controlled Trial. In: JAMA 289/19:2509-2516

**Methodenhandbuch
und mehr Infos:**

