

Wie bringe ich die Verspannungen im Nacken weg?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

SCHMERZEN Ich (w, 40) arbeite im Büro und habe zunehmend abends Verspannungen am Nacken. Zum Teil strahlen die Schmerzen in die Arme aus. Was könnte die genaue Ursache sein? Was kann ich dagegen tun?

M. Z. in L.

wirbelsäule eine Ausstrahlung in die Arme zur Folge hat.

Akute Schmerzen bekämpfen

Hier einige Tipps, um den erwähnten Teufelskreis zu durchbrechen: Zur Bekämpfung der akuten Schmerzen können Sie die schmerzenden Stellen mit Arnikaöl einreiben. Oft hilft auch bereits ein warmes Bad oder das Auflegen einer Wärmeflasche, um die Muskulatur zu entspannen. Auch mit Massagen der betroffenen Stellen und Umgebung können Verspannungen effizient gelöst werden. Mittels klassischer Massage werden

Verspannungen gelöst, die Muskulatur wird wieder besser durchblutet und der Stoffwechsel verbessert.

Erneute Verspannung verhindern

Sind die akuten Beschwerden bekämpft, gilt es zu verhindern, dass sich die Muskulatur erneut verspannt.

Versuchen Sie, sich aktiv zu entspannen mit progressiver Muskelentspannung. Dabei werden die Muskeln zehn Sekunden stark angespannt und danach bewusst locker gelassen. Diese Übung kann gut in den Büroalltag eingebaut werden. Die schmerzenden Muskeln mehrmals pro Tag zu dehnen, ist eine weitere Möglichkeit, um die Spannung zu vermindern. Neigen Sie dazu den Kopf in aufrechter Position zur linken Seite, führen Sie dabei das Ohr zur Schulter. Die Dehnung kann verstärkt werden, indem Sie mit dem rechten Arm in Richtung Boden stossen. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Dehnung, und führen Sie diese dann auf der rechten Seite aus.

Arbeitsplatz überprüfen

Die Ergonomie des Arbeitsplatzes zu überprüfen, ist ein wichtiger Schritt, um Verspannungen am Nacken zu vermeiden. Der Bildschirm sollte nicht seitlich

SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: **Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch

Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

und nicht zu hoch positioniert sein, der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte 90 Grad betragen. Die Füsse sollten festen Bodenkontakt haben und die Kniegelenke 90 Grad gebogen sein. Ein Headset ermöglicht entspanntes Arbeiten mit Maus und Tastatur. Den Telefonhörer nie zwischen Schultern und Ohr einklemmen. Regelmässige kurze Pausen verhindern ein zu langes Ausharren in derselben Position.

Stärken Sie Ihren Körper durch Bewegung. Bewegung hält den Körper fit, kräftigt die Muskulatur, wirkt gut gegen Stress, und weiteren Verspannungen kann vorgebeugt werden.

Suchen Sie bei hartnäckiger Verspannung rechtzeitig auch professionelle Hilfe, die Sie auf dem Weg in ein beschwerdefreies Leben unterstützt.

Kurzantwort

Verspannungen haben viele Ursachen, von langem Aushalten in einer Fehlhaltung über einen falsch eingerichteten Arbeitsplatz bis zu Stress. Wichtig ist, dass Verspannungen nicht zu einem Vermeidungsverhalten führen, was letztlich zu noch grösserer Verspannung führt. Hilfreich sind natürliche Mittel, Massagen, gezielte Übungen und viel Bewegung.

Verspannungen können ganz viele Ursachen haben. Sehr häufig kommt ein verspannter Nacken vor, er ist oft die Folge von langem Ausharren in einer Fehlhaltung. Auch Stress, Überbelastung oder eine mangelhafte Gestaltung des Arbeitsplatzes können eine mögliche Ursache für eine Anspannung des Körpers sein. Die Spannung der Muskulatur ist erhöht, und die Muskelfasern komprimieren dann die Blutkapillaren innerhalb des Muskels. Dieser wird dadurch unzureichend durchblutet und mit weniger Sauerstoff versorgt. Die Reaktion darauf ist eine Verkürzung der Muskulatur, was zu Schmerzen führt. Um diese Schmerzen zu lindern, wird oft eine Schonhaltung eingenommen, was wiederum zu noch stärkeren Verspannungen führt. Ein Teufelskreis.

Die nervale Versorgung der Arme entspringt der Halswirbelsäule. Es ist deshalb möglich, dass eine verspannte Muskulatur in diesem Bereich der Hals-



SARAH HUMMEL

Inhaberin Medpraxis GmbH,

Zug,

www.medpraxis.ch

ratgeber@luzernerzeitung.ch