



HWS-Syndrom: Erst die Ursache beheben

Neue Balance für Ihre Halswirbelsäule

Sebastian Wurster, Physiotherapeut

Vom leichten Ziehen bis zu totaler Verspannung und anhaltenden Schmerzen – das HWS-Syndrom hat viele Facetten. Oft steckt als Ursache ein fataler Bewegungsmangel dahinter. Manuelle Therapien, wie die Osteopathie, stellen die Wirbelsäulengesundheit sanft wieder her. Homöopathie und Thermotherapie sind helfende Begleiter. Und dann liegt es nicht zuletzt am Betroffenen selbst, einen Rückfall zu vermeiden.

Sage und schreibe 11,5 Stunden verbringt der erwachsene Durchschnittsdeutsche täglich im Sitzen. Tendenz steigend. Denn wer von Berufs wegen auf den Stuhl verbannt ist, sucht in seiner Freizeit immer seltener den Ausgleich in Sport und Spaziergang. Dies hat auf Dauer meist Schmerzen zur Folge.

Ein leichtes Ziehen im Nacken, das ebenso schnell wieder verschwindet, wie es gekommen ist. Schließlich ein bleibender Schmerz, der bis in den Kopf und den Arm ausstrahlt. Dazu zeitweise Schwindelgefühle und Sehstörungen, häufig auch Ohrgeräusche. Und schließlich kann man die „Hartnäckigkeit“ sogar tasten: in Form von Myogelosen, sprich Muskelverhärtungen. Drücken diese auf das Hauptnervengeflecht der Schulter-Nacken-Region, den Plexus brachialis, kribbelt es in Fingern und Händen.

Das Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS-Syndrom) ist vielgestaltig. Denn hinter dem Sammelbegriff verbirgt sich eine Fülle an Beschwerden orthopädischer und auch neurologischer Herkunft. Das Potpourri an Symptomen erschwert die Ursachenforschung. Und bereits hier – bei der Diagnostik – setzen die Methoden der manuellen Behandlung, wie Physiotherapie, Chirotherapie und Osteopathie an.

Im Wesentlichen unterscheidet der Therapeut zwei Arten des HWS-Syndroms:

- ▶ Das **akut** auftretende HWS-Syndrom steht meist in kausalem Zusammenhang mit einem bestimmten Ereignis, wie beispielsweise einem Unfall mit Schleudertrauma. Es tritt relativ plötzlich auf und ist von kurzer Dauer, etwa drei bis vierzehn Tagen.
- ▶ Die **chronische** Variante des HWS-Syndroms schleicht sich oft langsam ein und gewinnt dann Stück für Stück an Intensität. Die Gründe für dauerhafte Beschwerden bestehen u. a. in Bandscheibenvorfällen und -vorwölbungen, Wirbelsäulenblockaden, aber auch vorangegangenen Wirbelsäulen-Operationen. Eine Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose) oder ein Beckenschiefstand können Nacken und Schultern ebenfalls erheblich zusetzen.

Immer häufiger finden sich Patienten in der Praxis ein, die unter einer Mischform leiden: einem akuten HWS-Syndrom, das schließlich chronifiziert.

Der Körper will sich selbst helfen – mit fatalen Folgen

Vier Kilogramm wiegt ein menschlicher Kopf im Durchschnitt. Vier Kilogramm, die getragen und gestützt werden wollen. Da hat die Halswirbelsäule eine gewichtige Aufgabe zu bewältigen. Ein Menschenleben lang. Die zwischen den Halswirbeln befindlichen Bandscheiben verrichten mit ihrem gallertartigen und wasserhaltigen

Kern eine besonders wichtige Arbeit, denn sie wirken als „Stoßdämpfer“ der Wirbelsäule, die Tag für Tag Bewegung abfedern. Hierbei verliert die Bandscheibe an Flüssigkeit, um sich des Nachts, d. h. in Liege- und Ruhephasen, wieder zu regenerieren und zu füllen.

Mit fortschreitendem Alter gelingt das immer weniger gut: Den Bandscheiben mangelt es in der Folge an Wasser, sie verringern ihre Größe, die Wirbelsäule rutscht zusammen, und wir „schrumpfen“ mehr oder minder. Der Spielraum von Zwischenwirbelgelenken und Bändern jedoch vergrößert sich. Bei dem fehllaufenden Versuch, sich selbst zu helfen und den Wirbeln eine größere Auflagefläche zu bieten, bildet der Knochen Auswüchse, zuweilen in Form von Höckern oder Randzacken, die der Orthopäde einwandfrei auf dem Röntgenbild erkennt und als „Osteophyten“ bezeichnet. Dieser Knochensporn führt insbesondere dann zu Beschwerden, wenn er auf Nerven drückt. Die gleichen schmerzhaften Auswirkungen bringt die sogenannte Spondylose, eine degenerative Veränderung der Wirbelkörper mit sich. Doch nicht nur eine altersbedingte Abnutzung, sondern auch die permanente Fehllage haben solche Prozesse zur Folge.

Martina S., 43 Jahre, ist in einem Büro beschäftigt und verbringt von ihrem achtstündigen Arbeitstag fünf bis sechs Stunden im Sitzen. Der Bildschirm ihres Computers ist leicht links von ihr positioniert. Zwei Faktoren, die sich negativ auf die Gesundheit der Halswirbelsäule von Frau S. auswirken:

- ▶ Durch die sitzende Tätigkeit fällt der Oberkörper der Büroangestellten nach

ein paar Minuten in sich zusammen und nach vorne, das Kinn leicht angehoben.

- ▶ Durch die ungünstige Position des Monitors dreht Frau S. den Kopf ständig nach links in Bildschirm-Richtung. Es entsteht eine Streckstellung und gleichzeitig eine Rotation in der Halswirbelsäule.

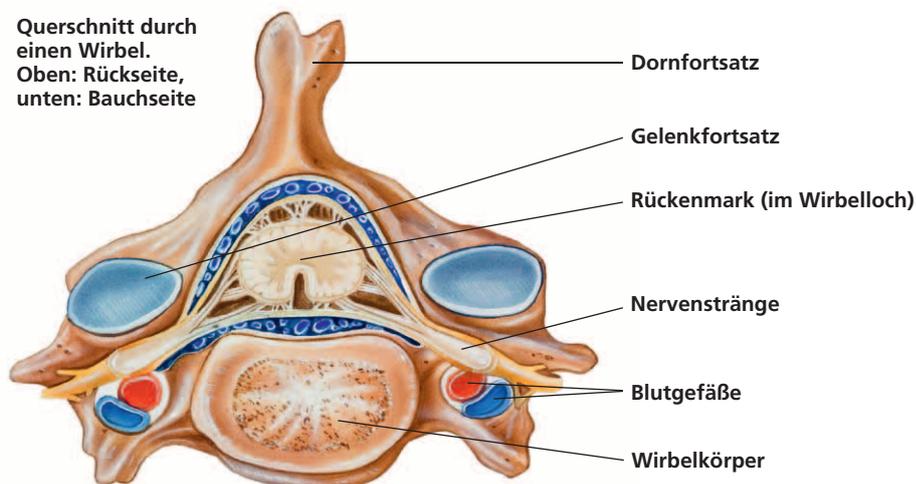
Richtige Haltung lässt sich trainieren, falsche leider auch

Der Körper von Martina S. wird täglich darauf trainiert, sich dieser Situation anzupassen. Das heißt, dass ihre Halswirbelsäule, unabhängig davon, wo sie sich aufhält, immer in der Stellung fixiert ist, die sie am Arbeitsplatz einzunehmen gezwungen ist. Da die menschliche Halswirbelsäule eigentlich an eine Neutralstellung, also weder rotiert noch überstreckt, gewöhnt ist, und sich alle Strukturen nur in dieser Position in der Balance zwischen Be- und Entlastung zeigen, nutzt sich bei einer solchen Fehlhaltung die eine Seite leichter ab als die andere. Knochenauswüchse und Wirbelveränderungen sind die Folge. Die mangelnde Stabilität im Nackenbereich gleicht der Körper von Martina S. aus, indem er die Muskulatur der Region besonders stark anspannt. So sehr, dass Frau S. schließlich unter Verspannungen leidet, die – wie in einem Teufelskreis – neue Beschwerden hervorbringen.

Damit die degenerierte Halswirbelsäule und der gequälte Nacken Linderung erfahren, ist eine Mehrschritt-Therapie vonnöten, die sich aus einzelnen Teilen zusammensetzt. Die Ursache ausfindig zu machen und zu beheben, hat Priorität. Im Fall von Martina S. hieße das eine Arbeitsplatz-Analyse und -Veränderung. Wenn Frau S. künftig frontal auf ihren Bildschirm schaut, dank einem flexiblen Sitzkissen ihre Haltung verbessert, und vielleicht sogar ein Stehpult eine zeitweise Alternative zum Stuhl bietet, schaltet sie schon einige gesundheitliche Störfaktoren aus.

Die Ursachenbehandlung unterstützt man am besten durch den manuellen Ansatz. Ein guter Osteopath begibt sich mit viel Fingerspitzengefühl auf Ursachensuche und legt dabei eine ganzheitliche Betrachtungsweise zugrunde. Der Körper wird als Funktionseinheit angesehen. Rasch macht der

Querschnitt durch einen Wirbel.
Oben: Rückseite,
unten: Bauchseite



Behandler Blockaden der Halswirbelsäule ausfindig. Und nach gründlicher Anamnese beginnt er mit der sanften Lösung des Problems. Sein Hauptaugenmerk ruht auf der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Oft erkennt er Zusammenhänge, die dem Laien vollkommen abwegig erscheinen: Zum Beispiel steht die linke Seite des Nackens aus osteopathischer Sicht im Zusammenspiel mit dem Magen und die rechte Seite mit Leber und Galle. Letztendlich verweisen Beschwerden auf der einen oder anderen Seite aber nicht zwingend auf ein organisches Problem, sondern eventuell auf eine Funktionsstörung, wie etwa Sodbrennen oder ein Druckgefühl in der jeweiligen Organgegend.

Bei der Symptom- bzw. Schmerztherapie können die herkömmlichen Schmerzmittel, wie Diclofenac und Ibuprofen, nur bei starken Beschwerden für einen ganz kurzen Zeitraum vom Fachmann verordnete Hilfsmaßnahmen darstellen. Denn bei dauerhafter Einnahme ist mit zahlreichen Nebenwirkungen zu rechnen.

Gute schmerzlindernde Erfolge erzielt man mit der Thermotherapie: der Behandlung mit Kälte oder Wärme – je nach Befinden des Patienten. Dem einen verschaffen warme Fangopackungen, Heusäckchen, Wärmflasche und Infrarotbestrahlungen oder die „heiße Rolle“ (mit heißem Wasser getränkte, aufgerollte Frotteehandtücher) Schmerzerleichterung. Von den anderen wird Kryo-Therapie (griech. kryo – dt. Kälte) in Form von Eissprays oder kalten Kompressen als sehr wohltuend empfunden. Im Kampf gegen den Schmerz hat es sich bewährt, manuelle Behandlungsansätze, wie die Osteopathie, die Physio- oder Chirotherapie mit klassischen Massagen abzurunden. Wo Osteopath und Chirotherapeut sich mit den strukturellen Veränderungen des Bewegungsapparates auseinandersetzen, lockert der Masseur die

Muskelgruppen der betroffenen Regionen, die aufgrund mangelnder Gelenkstabilität und schädlicher Schonhaltung häufig stark verspannt sind.

Zaunrübe und Fliegenpilz: Mit Homöopathie geht immer was

Für den Schmerzgeplagten lohnt begleitend zu diesen Maßnahmen auch der Gang zum klassischen Homöopathen. Dieser wählt je nach Ausprägung der Symptomatik aus seinem Repertoire:

- ▶ Bryonia D12 beispielsweise erhalten Patienten, die sich zu ihren Nackenbeschwerden verärgert und leicht reizbar fühlen.
- ▶ Wenn eine einsetzende Bewegung Schmerzen bereitet, diese aber im weiteren Bewegungsverlauf nachlassen, sich bei Kälte verschlimmern und im Wärmezustand bessern, dann gelangt Rhus toxicodendron D12 zum Einsatz.
- ▶ Der Fliegenpilz, Agaricus Muscarius, ist ein bewährtes homöopathisches Mittel bei Taubheitsgefühlen und Muskelzuckungen.
- ▶ Patienten, die lange Arbeitszeiten vorm Computer und am Schreibtisch verbringen müssen, unter sehr angespannter Nackenmuskulatur und überanstrengten Augen leiden, verordnet der Homöopath Ruta D6.

Während man sich bei den homöopathischen Einzelmitteln vom erfahrenen Fachmann beraten lässt, darf mit Magnesium phosphoricum durchaus selbst behandelt werden. Das Schmerzmittel unter den Schüßler-Salzen wird in der Anwendung als „heiße Sieben“ besonders schnell vom Körper aufgenommen: Hierzu löst man 10 Tabletten in einem Glas heißen Wasser, rührt um (nicht mit einem Metallöffel!) und trinkt das Magnesium schluckweise. Die Nr. 7 entkrampft und wirkt sogar als Salbe, die auf schmerzende Partien aufge-

tragen wird. Kytta®-Salbe fördert mit dem Wirkstoff der Beinwell-Wurzel die Durchblutung. Zur Schmerzlinderung hat sich die doc®-Salbe – als pflanzliche Alternative mit Arnika – bewährt.

Wenn Taubheitsgefühle und/oder Kribbeln im Vordergrund des Beschwerdebildes stehen, sollte man zusätzlich zu einem Vitamin-B-Komplexmittel greifen. Vitamin B beschleunigt die Regeneration der Nerven um ein Vielfaches.

Sind die Ursachen des HWS-Syndroms und seine Symptome erst einmal beseitigt, geht es darum, den wiedergewonnenen Zustand der Schmerzfreiheit zu stabilisieren. Mit einem gezielten Muskelaufbau gelingt das am besten. Dem Halswirbelsäulen-Patienten sei ein Fitnessstudio geraten, in dem kompetente Sport- und Physiotherapeuten die Mitglieder betreuen. Denn ein falsches Training der einzelnen Muskelpartien kann das Beschwerdebild verstärken.

Wenn nichts hilft, an die Zähne denken

Empfehlenswert für die HWS-Gesundheit ist außerdem die Elektromuskuläre Stimulation (EMS). Viele Sportstudios bieten das Verfahren bereits an, das mit zusätzlichen elektrischen Reizen über Elektroden auf der Haut arbeitet. Einen schnelleren Mus-

kelaufbau, den Abbau von Verspannungen und schmerzlindernde Effekte attestieren sogar die Forscher der Uni Nürnberg, der Uni Bayreuth und der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie haben die aus dem Reha-Bereich stammende Methode EMS in verschiedenen Studien auf unterschiedliche Krankheitsbilder getestet – mit überraschend positivem Ergebnis.

Einen wichtigen Faktor für eine funktionierende Halswirbelsäule stellen die Zähne dar. Durch Schiefstellungen in den Zahnreihen oder der Kieferanteile zueinander kann sich eine muskuläre Hebelveränderung entwickeln, die über eben diese Muskeln schließlich bis in die Halswirbelsäule übertragen wird. Das heißt: Beiße ich schief, halte ich mich schief! Eine Regel, die im Umkehrschluss übrigens auch gilt. Denn eine Fehlstellung der Halswirbelsäule kann durchaus eine Fehlstellung des Kiefers zur Folge haben.

Bei psychischem Stress verspannt die Muskulatur

Stehen wir zusätzlich zu einem schiefen Biss noch unter massiver psychischer Anstrengung, sind gestresst und gezwungen uns „durchzubeißen“, verspannt sich mit der Nackenmuskulatur eventuell auch noch die Kiefermuskulatur. Dann ist das

HWS-Syndrom vorprogrammiert. Wenn sich also trotz vermeintlicher Ursachenbehebung keine Besserung einstellen will, dann bietet der Besuch bei einem ganzheitlichen Zahnarzt und/oder Kieferorthopäden vielleicht Erkenntnisse, die man zuvor gar nicht in Betracht gezogen hätte. ■

Autor

Sebastian Wurster, Jahrgang 1981, ist Physiotherapeut und osteopathischer Therapeut. Er leitet das Zentrum für osteopathische Schmerztherapie sowie stellvertretend die Therapie- und Badeabteilung der Fachklinik für Naturheilverfahren von Weckbecker. Er ist Inhaber eines EMS-Studios (Verbindung von Fitnessübungen mit Elektrostimulation der Muskulatur).



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.