

# Was hilft gegen meine Nackenschmerzen?

**M**al schleichen sie sich langsam an, mal schlagen Sie ganz plötzlich zu. Im schlimmsten Falle wollen sie überhaupt nicht mehr enden: Nackenschmerzen!

## Ursachen

„Meist sind Muskelverspannungen die Ursache“, sagt Dr. Kleefeld. „Durch falsche oder einseitige Belastung oder Bewegungsmangel – etwa bei Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen und den ganzen Tag auf einen Bildschirm schauen. Strahlen die Schmerzen in den Hinterkopf oder die Arme aus, kommt es zu Kribbeln oder Lähmungen in den Fingern, muss man aber auch an einen Bandscheibenvorfall denken.“

**SELBSTHILFE**  
Wärme ist das Beste bei Nackenschmerzen und verspannten Schultern



Fotos: Jump, Nancy Ebert

## Selbsthilfe

- Halten Sie die schmerzende Partie warm – z. B. mit Rotlicht oder einem Kirschkernkissen. Spezielle Pflaster (Apotheke) lassen sich unsichtbar unter der Kleidung tragen und wärmen bis zu acht Stunden. Sie sollten jedoch keine Hautreizenden Stoffe enthalten.
- Sorgen Sie für Bewegung! Gehen Sie Schwimmen (kein Brustschwimmen!) oder spazieren. Lassen Sie sich vom Orthopäden oder Physiotherapeuten Dehn- und Lockerungsübungen zeigen. Müssen Sie viel am Schreibtisch arbeiten, wechseln Sie hin und wieder mal die Maushand und stel-

## UNSER EXPERTE



Dr. med.  
Torsten Kleefeld  
Orthopäde, Schwerpunkt  
Osteopathie, Düsseldorf

len Sie den Bildschirm öfter um.  
• Massieren Sie eine Schmerzsalbe in die Haut ein. Bleiben die Schmerzen bestehen oder treten Sie immer wieder auf, sollten Sie zu einem Orthopäden gehen. Dieser wird Sie gründlich untersuchen und

## Therapie

röntgen, um Verletzungen Verschleiß, Entzündungen oder sogar einen Tumor an der Wirbelsäule auszuschließen. Für schnelle Schmerzlinderung kann er ein Betäubungsmittel an die schmerzende Stelle spritzen. „Ich tue das aber nur, wenn es gar nicht anders geht“, so Dr. Kleefeld, der sich Osteopathie spezialisiert hat. „Dabei werden Blockaden, Fehlstellungen, Verhärtungen und Bewegungseinschränkungen (die nicht unbedingt im Nackenbereich sitzen müssen) ertastet und durch sanfte Mobilisation behoben.“

Dr. Maike Marckwordt

## UNSER EXPERTE

Dr. med. Torsten Kleefeld  
Corellistr. 11  
40593 Düsseldorf  
Telefon: 0211-702868

Fragen Sie uns.  
Wir antworten auf Ihre Fragen:



[www.dononline.de](http://www.dononline.de)  
[ds@dononline.de](mailto:ds@dononline.de)