

# HWS-Syndrom

## Wenn es in Nacken und Schulter schmerzt

Fast jeder kennt die Symptome: Verspannungen im Nacken, Schmerzen ziehen in die Schulterpartie, man fühlt sich steifer und unbeweglicher als sonst.

**D**ie Ursachen für diese Erscheinungen, die unter dem Begriff Halswirbelsäulensyndrom zusammengefasst werden, sind zahlreich. Ein nicht unerheblicher Faktor für das vermehrte Auftreten dieser Beschwerden ist die Digitalisierung, die einen starken Anstieg der Computerarbeitsplätze mit sich gebracht hat. Das Bewegungsspektrum der Halswirbelsäule wird speziell am Schreibtisch zu wenig genutzt, die statische Körperhaltung über viele Stunden hinweg hat deshalb oft schmerzhaft Folgen. Was kann man selbst gegen diese Schmerzen tun und wie kann man vermeiden, dass sie überhaupt entstehen?

### Erste Hilfe, vorbeugende Maßnahmen

Das beste Mittel gegen bestehende Verspannungen ist leichte Bewegung. Das bringt eine Verbesserung der Durchblutung und der Beweglichkeit, man wird wieder geschmeidiger. Auch Wärme kann wohltuend sein: Bei einem Saunagang oder im Dampfbad weiten sich die Gefäße und die Wärme kann tief in den Muskeln wirken. Daheim kann man mit Kirschkern- und Hirsekissen oder auch mit Infrarotlicht dem Schmerz entgegenwirken. Aber Vorsicht: Wärme hilft nur bei Muskelverspannungen, sind hingegen Entzündungen die Ursache für die Nackenschmerzen, ist Kälte in Form von kühlen Tüchern oder Quarkwickel wirksamer. Sanfte Massagegriffe helfen dabei, die Muskulatur zu lockern.

### Ergonomie am Arbeitsplatz

Diese Hilfsmittel und Tipps unterstützen eine entspannte Hals-Nacken-Schulter-Partie

- stufenlos höhenverstellbarer Schreibtisch
- ergonomischer Bürostuhl mit höhenverstellbaren Armlehnen
- ergonomische Maus (sinnvoll wenn man sie länger als 3 h am Tag benutzt)
- ergonomische Tastatur
- Headset bzw. Kopfhörer zum Telefonieren nutzen
- auf ausreichende Beleuchtung achten
- kurze Meetings im Stehen abhalten
- regelmäßig aufstehen und kurz bewegen

Zur Selbstmassage kann auch ein Massageball, Tennisball, eine Faszienrolle oder eine Akupressurmatte verwendet werden. Bei sitzenden Tätigkeiten lohnt es sich auch immer, auf die Körperhaltung zu achten. Der Blickwinkel zum Bildschirm und die Sitzhöhe sollten ergonomisch ausgerichtet sein, so dass sich der Kopf in einer natürlichen und entspannten Position befindet. Osteopathen können über manuelle Diagnostik herausfinden, ob es im Körper Fehlbelastungen gibt. Jede Veränderung in einem Körperteil hat Auswirkungen auf andere Körperregionen. Die Ursache der Beschwerden wird oftmals in völlig anderen Körperregionen gesucht als in der Schmerzregion selbst. Die Behandlung ist deshalb umso wirksamer, weil sie am eigentlichen Ursprung des Problems ansetzt. Auch eine gute Maßnahme: Entspannen Sie sich mal! Wenn man sich ein paar Minuten am Tag Zeit nimmt und den Körper bewusst wahrnimmt, kann man beobachten, bei welchen Gedanken sich die Muskeln anspannen und wann man entspannen kann. Das kann man trainieren und mehr Gelassenheit im Alltag finden. Dadurch entspannt sich auch unsere Muskulatur und unangenehme Symptome werden gelindert. ■

**Kontakt** Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie  
St. Emmeram 52, 81925 München, Tel. 92 33 43 36  
[www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)



**stefaniekriesl.**  
osteopathie - physiotherapie

**IHRE SPEZIALISTEN  
FÜR OSTEOPATHIE & PHYSIOTHERAPIE**  
in Bogenhausen / Oberföhring

- erstklassig ausgebildete Therapeuten
- individuell erstellte Behandlungspläne
- perfekte Kombination aus Physiotherapie und Osteopathie
- Osteopathische Behandlungen auch für Kassenpatienten

**Privatpraxis, Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie**  
Tel. 92 33 43 36, St. Emmeram 52, 81925 München  
[www.stefanie-kriesl.de](http://www.stefanie-kriesl.de)