

PULS

Live-Chat zum Thema «Nackenschmerzen»

18.11.2013 Chat-Moderator Franco Bassani: Herzlich willkommen beim «Puls»-Chat zum Thema Nackenschmerzen!

Frage von B. A., Winterthur: Hallo! Mir tut der Nacken nach dem Schlafen immer so weh, egal welches meiner 5 verschiedenen Kissen ich nehme (diese fühlen sich alle nach einer Weile an, wie wenn sie aus Beton wären). Physio mit Triggern bringt zwar für kurze Zeit Abhilfe, doch wie schaffe ich es, auf Dauer frei von diesen Schmerzen zu werden? Es ist noch zu erwähnen, dass ich am 3. Halswirbel gröbere Abnutzungserscheinungen (Arthrose?) hab. Der Kopf scheint mir "zu schwer" zu sein für die Halswirbel...

21:24:58 Antwort von Yvonne Mussato: Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten nach aktiven Übungen, Entlastungsstellungen und allenfalls müsste man Ihre Matratze anschauen. Vor einer grossen Ausgabe würde ich es aber mit mehr Bewegung und einer Abklärung Ihres Arbeitsplatzes versuchen. Die Abnutzungserscheinungen reagieren oft gut auf mehr Bewegung und Stabilisation.

Frage von T. R., Münsingen: Seit zwei Monaten habe ich Mühe, auf dem Hinterkopf zu liegen. Die Verspannungen im Nacken strahlen bis in den Kopf aus. Manchmal habe ich das Gefühl, der Kopf sei blockiert und das Drehen nach rechts und links ist kaum mehr möglich.

21:31:26 Antwort von Yvonne Mussato: Da bräuchte ich etwas mehr Information. Hatten Sie einen Unfall? Sitzen Sie den ganzen Tag etwas ungünstig am Computer? Versuchen Sie einmal Ihre Haltung tagsüber zu kontrollieren(siehe unsere Sendung, Merkblatt der Suva). Wenn dies nichts nützt, wenden Sie sich doch an Ihren Hausarzt, der wird Sie an eine Physiotherapeutin überweisen, wenn er es als sinnvoll sieht.

Frage von H. B., Bülach: Guten Abend. Ich bin mit Nackenschmerzen aufgewacht, die sich zu einer richtigen "Hals-Cheri" ausgewachsen haben. Nach einer Woche ist der Schmerz in die Oberarme gewandert. Wie lange dauert es, bis das weg ist? Und was kann ich selber tun?

21:36:49 Antwort von Yvonne Mussato: wenn der Schmerz in den Armen bleibt, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Bis einen Termin erhalten, versuchen Sie es mit Entlastungsstellungen (Kopf einstützen beim Lesen, schmerzfreie Lagerungen suchen, Sitzen unterbrechen, Spaziergänge)gute Besserung

21:40:53 Chat-Moderator Franco Bassani: Es erreichen uns gerade sehr viele Fragen. Die Experten arbeiten mit Hochdruck an der Beantwortung - wir bitten um Geduld und danken fürs Verständnis...

Frage von A. H., Thundorf: Danke für die Darstellung der Arbeitsplatzergonomie. Was aber gänzlich vergessen wurde ist, dass das Licht auf der falschen Seite steht. Rechtshänder Lichtquelle Links. Linkshänder umgekehrt, oder einfach eine grosses Flutlicht.

21:42:17 Antwort von Chat-Moderator Franco Bassani: Danke für den Hinweis.

Frage von D. W., Münchenstein: Guten Abend, ich habe immer extrem Kiefernverspannungen. Kommt das auch vom Nacken, und was kann man dagegen machen?

21:44:42 Antwort von Yvonne Mussato: Kiefernverspannungen sind häufig ein eigenständiges Problem, können aber auch vom Nacken kommen. Eine Haltungskorrektur des Nackens kann helfen den Kiefer zu entspannen. Wenn Sie in der Nacht knirschen, fragen Sie den Zahnarzt ob er eine Schiene sinnvoll fände. Zudem helfen Entspannungen wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation. Hilft Ihnen das nicht, kann eine Physiotherapeutin Ihre Kiefermuskeln behandeln und Ihnen zusätzlich Übungen geben.

Frage von M. B., Andwil: Guten Abend ich möchte sie fragen ich hab jeden Abend Nackenschmerzen mal stark mal weniger, und seid 14 Tage ein Kribbeln im linken Arm und danach im rechten Arm. Ich bin Hausfrau und Mutter von einem 3,5 jährigen Sohn. Kann ich was dagegen machen ? Danke

21:45:58 Antwort von Reto Genucchi : Am besten lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen und sich von ihm eine Verordnung für Physiotherapie geben. Die Physiotherapeutin wird Ihren Nacken untersuchen und Ihnen geeignete Übungen und Haltungen instruieren, die Ihnen helfen werden, Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Ein erster Tipp jedoch trotzdem: versuchen Sie im Alltag, Ihre Wirbelsäule aufzurichten und den Kopf leicht zurückzuziehen (d.h. ein leichtes Doppelkinn machen) Diese Haltung darf aber Ihre Beschwerden nicht verstärken. Ich wünsche Ihnen guten Erfolg und gute Besserung.

Frage von M. L., Sirmach: Seit Jahren schlafe ich auf einem Nackenkissen. Seit einigen Wochen bin ich zur Behandlung in einer Klinik und habe ein Kopfkissen. Seit einiger Zeit habe ich viele Nackenschmerzen. Kann es sein, dass die Umstellung von Nackenkissen auf Kopfkissen eine Rolle spielt? Danke für Ihre Antwort.

21:46:39 Antwort von Yvonne Mussato: Versuchen Sie es doch einfach, einige Nächte mit dem alten Kissen zu schlafen. Wird es besser, war das die Ursache, wenn nicht, muss man weiter suchen.

Frage von A. B., Freienwil: Könnten Sie Ein paar einfache Nackenübungen online stellen? Oder einen link angeben, wo sich solche finden? Das wäre super! Vielen Dank für die kompetenten Infos vom Physiotherapeuten in der Sendung!

21:51:44 Antwort von Chat-Moderator Franco Bassani: Danke für Ihr Interesse! Übungen und ein Video finden Sie hier: <http://www.srf.ch/gesundheit/koerper/nackenschmerzen-meist-sind-verspannte-muskeln-im-spiel>

Frage von C. H., St. Gallen: Können Nackenschmerzen rein psychischer Natur sein? Ich habe chronische Schmerzen und alle möglichen Therapieformen bereits erfolglos ausprobiert.

21:51:48 Antwort von Yvonne Mussato: Ja das kann sein, denn Angst, Stress und/oder Wut kann Muskeln verspannen und zu Schmerzen führen. Sprechen Sie doch Ihren Hausarzt oder Ihre

Therapeutin darauf an. Man könnte es zuerst mit Entspannungstechniken versuchen, wenn das auch nicht hilft und Sie gut abgeklärt sind, allenfalls eine Psychotherapie einleiten.

Frage von M. H., Jegenstorf: Ist es sinnvoll bei längerem Arbeiten am Computer ein Stehpult zu benutzen? was ist der Vorteil und wie richte ich dieses ein?

21:52:03 Antwort von Reto Genucci : Das ist sehr sinnvoll. Am besten ist ein steter Wechsel vom Sitz- zum Stehpult, also möglichst viel Abwechslung in die Haltungen zu bringen. Das Stehpult soll so eingerichtet sein, dass der obere Bildschirmrand eine Handbreit tiefer als Ihre Augen liegt und so hoch ist, dass Sie die Ellbogen bei aufrechter Haltung bequem auflegen können. Für Abwechslung kann auch eine Airexmatte sein auf der Sie stehen und so immer in leichter Bewegung sind.

Frage von H. U., Igis: Guten Abend, heute Abend wurde erwähnt, dass gewisse regelmässige Übungen Erleichterung verschaffen können. Welche Übungen sind dies?

21:53:39 Antwort von Chat-Moderator Franco Bassani: Guten Abend. Beispiele finden Sie hier: <http://www.srf.ch/gesundheit/koerper/nackenschmerzen-meist-sind-verspannte-muskeln-im-spiel>

Frage von K. B., Olten: Wie gross sind die Heilungschancen durch eine Reha nach 2 Schleudertraumen? 1. vor 8 Jahren, 2. vor 1/2 Jahr. Gibt es keine alternativen, solche Schmerzprobleme (Verspannung, Bewegungseinschränkung, Kiefernverspannungen, Kopfschmerzen) in den Griff zu kriegen? Physio half leider auf Dauer nicht.

21:55:51 Antwort von Yvonne Mussato: Das kann ich leider aus Ihren Angaben nicht mit Bestimmtheit sagen. Holen Sie doch eine Zweitmeinung ein.

Frage von J. S., Düringen: Guten Abend. Bin seit September 13 bei der Physiotherapeutin, nachdem ich den Arm ab Ende Juli nicht mehr alleine heben konnte, Taubheitsgefühl, Kribbeln vom Nacken bis hin zu den Fingerspitzen etc. angefangen hat es im Mai 13. Mache seit Jahren Nordic Walking, Pilates und Bike..... Im Fernsehen erwähnte der Fernseharzt ein Muskelentspannendes Medikament, dies habe ich auch erhalten, es enthielt Tolperison, bekam eine Mediallergie! Was kann ich noch tun? danke herzlichst für Ihre Antwort.

21:57:49 Antwort von Reto Genucci : Informieren Sie Ihren Arzt über die Allergie, so dass er Ihnen eine Alternative anbieten kann. Sollten sich die Symptome nach längerer Physiotherapie nicht verändern, ist es ev angebracht, die Therapeutin zu wechseln. Sie sollten aber vorher mit Ihrer jetzigen Therapeutin die Situation besprechen und Ihr sagen, dass Sie mit den Fortschritten nicht zufrieden sind. Sie soll Ihnen sagen, wie sie die Beschwerden beurteilt und wie sie die weitere Entwicklung erwartet, respektive, was sie Ihnen noch bieten kann.

21:58:09 Chat-Moderator Franco Bassani: Ihre Fragen erreichen uns im Sekundentakt. Die Experten tun ihr Möglichstes...

Frage von E. S., Wangen: Guten Abend ich leide seit einiger Zeit an Schmerzen im Hinterkopf, d.h. es sticht mir vom Hinterkopf zum Nacken. Ich arbeite im Büro, habe die Schmerzen aber auch beim Fernsehen, und nachts wache ich manchmal auf, weil es vom Hinterkopf aus sticht, wie blockiert. Ich benutze ein Gesundheitskissen, die Schmerzen sind aber eher schlimmer seither. Kann mir Physio helfen? ich mache auch Pilates.

22:01:06 Antwort von Yvonne Mussato: Ja, Physiotherapie wäre sicher eine gute Möglichkeit. Zeigen Sie Ihren Nacken einem Arzt, der Ihnen auch eine Verordnung für die Physiotherapie schreiben kann. Sicher sollten Sie das Kissen, die Sitzposition im Büro und vor dem Fernseher überprüfen. Auch die Nackenstellung beim Pilates kann Ihr Problem verstärken.

Frage von P. S., Pieterlen: halo zusammen. am 13. nov.13 bin ich an der schulter links operiert worden.nun darf ich ja nur passiftherapie machen. was passiert dan rechts? was darf ich da alles machen?

22:02:44 Antwort von Chat-Moderator Franco Bassani: Am besten besprechen Sie dies mit ihrem Arzt, dem der Grund der Operation bekannt ist.

Frage von M. S., Mümliswil: Hallo experten team ich habe vor ca. 4 wochen mit pilates angefangen um meinen nacken zu stärken um natürlich verspannungen vorzubeugen eben auch um kopfschmerzen vorzubeugen oder endlich loszuwerden, mein nacken hat nach jedem pilates training geschmerzt und ich hatte sogar so probleme plötzlich dass ich den pilates kurs abgebrochen habe und seither tut mir der nacken weh mal rechts mal links ich werde die verspannung kaum los es knirscht im nacken kann pilates nachteilig gewesen sein ?

22:02:57 Antwort von Reto Genucchi : Ja, das ist möglich. Vielleicht waren die Übungen überdosiert für Ihren Nacken. Es ist auch möglich, dass Sie im Nacken gewisse Steifigkeiten aufweisen, die es Ihnen erschweren, die Übungen korrekt zu machen. Holen Sie sich von IHrem Arzt eine VERordnung für Physiotherapie. Die Therapeutin wird ihnen zeigen, wie Sie den Nacken vorbereiten können, um das Pilatetraining wieder aufzunehmen.

Frage von R. B., Deitingen: Guten Abend. Ich habe einen überwiegenden Schreibtischjob. Oftmals habe ich vom Nacken her Kopfschmerzen, welche mit klassischen Kopfwehtabletten nicht weg gehen. Kann ich diese Verspannung ohne fremde Hilfe lösen, dass diese Kopfschmerzen gar nicht mehr auftauchen?

22:06:36 Antwort von Yvonne Mussato: versuchen Sie doch die Tipps, die Sie in der Sendung gesehen haben umzusetzen. Sollte dies nicht reichen, wäre eine Physiotherapie indiziert.

Frage von M. F., Embrach: Hallo! Ich bin LKW-Chauffeur und habe seit ca. einem Monat Nackenschmerzen und dies hauptsächlich in der Nacht. Es beginnt meist vom Nacken her und strahlt nach rechts aus bis zur Schulter. Was kann da die Ursache sein und was kann ich dagegen tun? Danke für die Antwort.

22:07:34 Antwort von Reto Genucchi : Als Lastwagenfahrer sind Sie langen Nackenbelastungshaltungen ausgesetzt. Die Muskeln und Gelenke im Nacken können Ihre Beschwerden sehr wohl auslösen. Eventuell hängen die Probleme auch mit der Haltung des Nackens in der Nacht zusammen, das heisst, in welcher Stellung schlafen Sie, was für ein Kissen verwenden Sie? Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Verordnung für Physiotherapie geben. Die Therapeutin wird Sie entsprechend beraten und behandeln.

Frage von P. H., 9230 Fehraltorf: Ich schlafe auf dem Bauch und bei offenem Fenster. Hin und wieder schmerzt am Morgen der Nacken. Kann dies eine Folge von kalter Zugluft sein oder ist das bloss Einbildung ?

22:09:30 Antwort von Yvonne Mussato: Die Schmerzen können sowohl durch Kälte, aber auch von der Bauchlage kommen. Gegen die Kälte hilft ein Seidentuch oder die Fenster zu schliessen. Die Bauchlage ist oft eine Überdehnung der Muskulatur oder einen Stress auf die Gelenke und kann die morgendlichen Schmerzen verursachen.

Frage von K. C., Marly: Guten Abend. Was ist Ihre Meinung betr. Atlantotec. Ich habe regelmässig Nackenschmerzen, u.a. Diskushernie und Skoliose.

22:10:16 Antwort von Yvonne Mussato: Es tut mir leid, ich kenne Atlantotec nicht.

Frage von P. L., Spiez: Hallo. Ich habe seit ca. zwei Wochen starke Verspannungen in der Nackenmuskulatur. Teilweise so stark, dass ich den Kopf nicht drehen oder seitwärts neigen kann. Auf der linken Seite geht der Schmerz über die Schulter bis in den Ellbogen und es strahlt teilweise in den Hinterkopf. Haben Sie einen guten Tip?

22:10:45 Antwort von Reto Genucci : Achten Sie auf eine gute Haltung (Wirbelsäule aufrichten, ein leichtes Doppelkinn machen - darf aber ihre Schmerzen nicht verstärken) Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Verordnung für Physiotherapie geben. Die Thrapeutin wird Sie untersuchen beraten und Ihnen zeigen, was Sie tun können, um Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Frage von M. H., oberkirch: Ich hatte Schwindelanfälle.Kann das von Nackenverspannungen sein?

22:13:48 Antwort von Reto Genucci : Schwindel kann sehr viel verschiedene Ursachen haben, eine davon kann auch der Nacken sein. Wenn bestimmte Haltungen oder Bewegungen der Wirbelsäule Schwindel auslösen oder auch verbessern, kann das der Fall sein. Sie sollten den Schwindel von einem Arzt abklären lassen. Kommt er vom Nacken, kann Ihnen gut mit Physiotherapie geholfen werden.

Frage von B. R., Schöffland: Regelmässig wache ich nachts auf, weil mein nacken laut knackt oder knirscht. Auch beim kleinsten drehen knirscht und knackt es. Schmerzen bei einseitigen bewegungen oder haltungen sind immer da. Dass vieles psychisch bedingt ist,habe ich schon festgestellt. Das knacken oder knirschen ist aber sehr unangenehm. Was bzw. Bei wem hole ich mir hilfe? Vielen dank,

22:14:10 Antwort von Yvonne Mussato: Knacken und knirschen kann durch erhöhte Muskelspannung kommen. Eine Physiotherapeutin kann Ihnen Ihren Nacken untersuchen, Übungen, Enlastungsstellungen, Entspannungstechniken beibringen, sowie wenn Triggerpunkte die Entspannung verhindern, diese behandeln.

22:17:03 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Frageberg ist nach wie vor immens gross. Wir bitten um Geduld und danken für Ihr Verständnis, dass die Beantwortung der komplexen Fragen eine gewisse Zeit benötigt.

Frage von m. n., kilchberg: wie kann ich herausfinden, ob mein Nackenschmerz und das Kribbeln im Arm und Fingern von Muskelverspannung oder Diskushernie kommen?

22:21:11 Antwort von Yvonne Mussato: Am besten Fragen Sie Ihren Arzt. Der kann das oft klinisch sagen und wenn keine akute Gefahr für den Nerven besteht, zuerst eine Physiotherapie verordnen. Besteht eine Gefahr für den Nerven, wird eine Bildgebung eine Diskushernie bestätigen oder ausschliessen.

Frage von J. R., Lichtensteig SG: Ich bin Kanti-Schülerin und sitze täglich etwa 7h. Ich stehe mind. alle 45min auf und laufe etwas, aber natürlich nicht viel. Ich treibe nicht wirklich Sport, jedoch mache ich seit 4 Wochen Yoga. Ich habe seit etwa 2 Jahren fast andauernde Nackenschmerzen (Muskeln) die zwar nicht extrem schlimm sind, aber doch ziemlich belastend. Ich versuche immer, die Schmerzen zu mindern indem ich den Nacken nach hinten lege und kurz anspanne, aber ich weiss nicht wie gut das ist?

22:21:37 Antwort von Reto Genucci : Kurze Entlastungsübungen während eines langen Tages mit viel Sitzen ist sehr sinnvoll. Wenn eine Übung Ihre Schmerzen reduziert, können Sie sie sicher machen, dazu gehört auch die von Ihnen beschriebene. Sie setzt aber voraus, dass Sie gut beweglich sind. Eine einfache Übung, um die Wirbelsäule im Sitzen zu entlasten: Schlagen Sie die Beine übereinander, verschränken Sie die Hände hinter dem Nacken und strecken Sie sich mit Brustwirbelsäule an die Stuhllehne angelehnt weit nach hinten, dabei ausatmen. Für klare Instruktionen wenden Sie sich am besten an eine Physiotherapeutin.

Frage von S. R., Biel: Guten Abend! ich habe seit monaten Schwindel. kein Arzt findet eine Ursache. Der Nacken tut mir selten weh. kann dieser Schwindel trotzdem von Nackenverspannungen kommen?

22:22:42 Antwort von Yvonne Mussato: Wenn Sie einen Drehschwindel haben, ist das selten vom Nacken. Bei Schwankschwindel haben wir häufig Erfolg mit der Behandlung von Triggerpunkten im Muskelus Sternocleidomastoideus.

Frage von R. M., Siebnen: Guten Abend. Ich habe in der linken Schulter nach einem Arbeitstag im Büro sehr oft stechende Schmerzen. Kommt dies von einer falschen Einrichtung des Arbeitsplatzes oder an einer schwachen Rückenmuskulatur? Was würden Sie empfehlen? Vielen Dank für die Hilfe

22:24:50 Antwort von Reto Genucci : Die Schmerzen können von IHrem Nacken oder auch von Muskeln der Schulter stammen. Beides wird im Büroalltag sehr beansprucht. Je besser der arbeitsplatz eingerichtet ist (Siehe Broschüre für PC Arbeitsplatz von www.suva.ch) Wenden Sie sich an eine Physiotherapeutin, die Sie anleiten kann, wie sich sich im Laufe eines Tages mit einfachen Übungen immer wieder entlasten können, um Ihre Beschwerden in den Griff zu kriegen.

Frage von H. S., Buochs: Guten Abend in letzter Zeit habe ich am morgen oft schwierigkeiten den Kopf anzuheben und verspüre einen Schmerz im Nacken. Ebenfalls habe ich oft Kopfschmerzen welche vom Nacken bis zur Stirn gehen. Oft ist mein Nacken sehr verspannt. Ich arbeite viel am PC aber mein Arbeitsplatz ist ergonomisch gut. Was kann ich dagegen tun. Bin sportlich mit Biken Fussball und Skifahren.

22:28:20 Antwort von Yvonne Mussato: Allenfalls sitzen Sie schlecht auf dem Fahrrad und holten sich dort Verspannungen im Nacken, die die Muskeln verkürzen und dann in der Nacht schmerzen. Auch kann bei einem gut eingestellten Arbeitsplatz die Muskulatur verspannen, wenn Sie Stunden lang in der gleichen, auch guten Position sitzen. Stehen Sie immer wieder auf, machen über Mittag einen Spaziergang. Wenn dies nichts nützt fragen Sie eine Physiotherapeutin oder Ihren Hausarzt.

Frage von N. B., Ebikon: Guten Abend. Ich bin seit zwei Jahren in chiropraktorischer Behandlung wegen zuerst Rücken- und jetzt Nackenverspannungen. Es geht immer wieder auf und ab, jedoch eher Richtung Besserung in ganz kleinen Schritten. Ist es sinnvoll/notwendig die Therapieform zu ändern?

22:28:35 Antwort von Reto Genucchi : Um die Beschwerden längerfristig in den Griff zu bekommen, sollten sie von einer Physiotherapeutin angeleitet werden, welche aktiven Übungen Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Ihren Nacken selber in den Griff zu kriegen. Nur passive Behandlungen allein haben oft keinen Langzeiteffekt.

Frage von H. G., Fribourg: Ich habe bei den Nackenmuskelansätzen oben beim Schädel jeweils am Morgen starke Schmerzen und den ganzen Tag höre ich ein perlendes Geräusch ähnlich wie wenn man eine Cocaflasche öffnet. Dieses kommt wahrscheinlich aus diesem Bereich wie wenn das Blut nicht mehr richtig durchfliessen könnte. Was soll ich tun?

22:31:07 Antwort von Reto Genucchi : Lassen Sie sich zueerst von einem Arzt abklären. Falls die Beschwerden von Ihren Nackenmuskeln kommen, ist eine gezielte Physiotherapie angezeigt. Die Therapeutin kann Ihre muskeln lösen und IHnen Übungen zeigen, wie Sie das Problem auch längerfristig in den Griff kriegen.

Frage von A. B., Unterägeri: Meine 9 jährige Tochter schläft grundsätzlich auf der Seite. Immer wieder, momentan wieder vermehrt, klagt Sie über extreme Nacken- und Kopfschmerzen. Ich kann Sie auch kaum am Hals anfassen, da Ihr das sehr weh tut. Da ich auch auf der Seite schlafe, kenne ich die Schmerzen. Ich finde es sehr schade, dass ein Kind mit 9 Jahren sich schon mit solchen Schmerzen quälen muss. Wie kann ich Ihr helfen?

22:32:01 Antwort von Yvonne Mussato: Das ist nicht nur schade, sondern würde ich bald möglichst dem Kinderarzt zeigen. Ich glaube nicht, dass diese Schmerzen Ihre Ursache in der Seitenlage im Bett haben.

Frage von M. H., Niederscherli: Guten Abend Meine Nackenschmerzen links fühlen sich manchmal an wie ein eisiges Brennen, welche dann am 7. Halswirbel am deutlichsten spürbar ist. Muss ich dies ärztlich abklären oder was raten Sie mir?

22:33:35 Antwort von Reto Genucchi : Ja, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Das Problem kann sehr wohl von Gelenken, Bandscheiben oder Muskeln des Nackens kommen. Eine Physiotherapeutin kann das gut behandeln und Ihnen auch zeigen, was Sie selber tun können, um das Problem auch langfristig zu verbessern.

Frage von I. D., Steinhausen: In der Nacht wache ich oft auf und merke das mir der rechte Arme kribbelt (eingeschlafen ist) und im Fitnessstudio wenn ich auf dem Crosstrainer bin passiert mir das gleiche ich schüttele dann den Arm und es löst sich langsam. Ich habe auch oft Kopfschmerzen die vom Nacken her ausstrahlen. Was kann ich tun. Danke für die Antwort.

22:36:23 Antwort von Yvonne Mussato: Das kann durch Muskelverspannungen, die auf die Nerven im Nacken drücken verursacht sein, muss aber durch einen Arzt oder/und Physiotherapeuten untersucht und behandelt werden. Der Physiotherapeut kann Ihnen auch Entspannungsstellungen und Übungen für zu hause zeigen.

Frage von M. S., Zürich: Am Morgen beim Erwachen Nackenschmerzen. Liegt das am Kopf-Kissen? Kopfteilhöhe? Was kann, muss ich machen?

22:37:13 Antwort von Reto Genucchi : Lassen Sie sich von einer Physiotherapeutin beraten, was Sie bezüglich Schlafposition und Kissen verändern können. Das Ganze hängt sicher auch von der Beweglichkeit Ihres Nackens ab. Dies wird eine Therapeutin abklären und entsprechend behandeln.

Frage von C. G., 7235 Fideris: Guten Abend ins Studio Ich habe schon länger Nackenschmerzen, diese lösen bei mir Schwindel aus. Ist das möglich? Was kann ich dagegen tun? Habe schon diverse Abklärungen durchlaufen und auch schon ein MRI gemacht aber dieses ist gut. ist meine Verspannung überhaupt Therapierbar? Wenn ja, wie?

22:39:03 Antwort von Yvonne Mussato: Wenn es sich um einen Schwankschwindel und nicht um einen Drehschwindel handelt, suchen Sie sich eine Physiotherapeutin, die Triggerpunktbehandlung macht. Diese kann auch die Nackenschmerzen behandeln und Ihnen ein Heimprogramm beibringen.

Frage von P. D., Pfunds: Hallo mein Nacken ist so verspannt das ich auf einem Auge trübe sehe und in letzter Zeit ich Schwindelanfälle in jeder Lage habe , am stärksten wann ich mich normal auf den Rücken lege ? Was kann man da gezielt machen ? Danke

22:39:25 Antwort von Reto Genucchi : Lassen Sie das Problem zuerst von einem Arzt abklären und lassen Sie sich dann eine Verordnung für Physiotherapie geben. Dort werden Sie fachgerecht behandelt und erhalten Informationen und Instruktionen, was Sie selber tun können.

Frage von K. S., Wolhusen: Guten Abend, ich leide seit Jahren phasenweise an einer extremen Verspannung der linken Nackenmuskulatur. Bei der Diagnose sagte man mir, dass der unterste Hals- und der oberste Brustwirbel die Problemverursacher sind (aufgrund eines Unfalls). Meine Kollegin ist Masseurin und hatte mich vor einer Woche sehr kurz im oberen Kreuzbereich massiert. Seither habe ich dumpfe Rückschmerzen. Kann es sein, dass der Körper lernt, mit einer verkrampten Rückenmuskulatur zu leben?

22:41:35 Antwort von Yvonne Mussato: ich verstehe Ihre Frage nicht ganz. Zeigen Sie aber Ihre Nacken- und Rückenprobleme Ihrem Hausarzt oder Rheumatologen, der wird Sie abklären und allenfalls zu einer Physiotherapeutin überweisen.

Frage von B. F., Wangen-Brüttisellen: Ich habe zwei Mal pro Woche Kopfschmerzen, die von Verspannungen vom Nacken her kommen. Arbeite mit dem Teraband, dehne die Nackenmuskulatur, habe ein spezielles Kissen für die Nacht und eine Matratze, die auf den Nacken abgestimmt ist. Computer ist wie im Beitrage auf Augenhöhe, zudem mache ich PMR. Welche Übung und Medikamente können Sie empfehlen?

22:42:27 Antwort von Reto Genucchi : Für Medikamente sollten sie sich von ihrem Arzt beraten lassen. Eine Physiotherapeutin kann ihnen zeigen, wie sie ihren Nacken im Laufe des Tages regelmässig entlasten können und zeigt Ihnen Übungen, die sie in kleinen Portionen mehrmals täglich während der Arbeit durchführen können.

Frage von A. F., Turbenthal: Guten Abend Ich habe seit einiger Zeit starke Nackenschmerzen, wobei es mir in die Arme und Hände zieht. Dabei habe ich an Kraft verloren. ich bin zurzeit in Behandlung bei einem med. Masseur, jedoch bringt es keinen langfristigen Erfolg, sondern die Besserung ist nur schleichend. Auch schlafen kann ich nicht mehr richtig entspannt. Danke für Ihre Antwort.

22:43:53 Antwort von Yvonne Mussato: Wenn Sie Kraft verlieren, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, denn dann sind Nerven beteiligt, die nicht nur mit Massage behandelt werden sollten.

Frage von J. F., Frauenfeld: Guten Abend Ich habe oft einen verspannten Nacken, das teilweise auch bis zur Migräne führt. Nun habe ich seit Donnerstag (Migräne) starke Kopfschmerzen. Sollte ich mich beim Arzt untersuchen lassen? Vielen Dank für Ihre Antwort. MfG

22:45:53 Antwort von Yvonne Mussato: 5 Tage Dauerkopfschmerz (Migräne) ist sicher eine dringende Indikation sich beim Arzt untersuchen zu lassen.

Frage von M. T., Schluein: Guten Abend! Seit ca. 50 Jahren habe ich beim, Gehen und Wandern weniger beim Joggen, linksseitig starke Nackenschmerzen. Nehme ich beim Wandern linksseitig einen Stock besteht das Problem nicht. Ich weiss, dass diese Schmerzen durch eine falsche Haltung entstehen, bis dato konnte mir jedoch noch niemand helfen. Ich gehe und wandere unbewusst mit hochgezogenen Schultern. Neuerdings, bin vor 2 Monaten senkrecht auf den Kopf gefallen, schmerzt mir der Nacken wenn ich den Kopf drehe. Danke

22:46:52 Antwort von Reto Genucchi : Lassen Sie sich nach einer ärztlichen Abklärung eine Verordnung für Physiotherapie ausstellen. Die Therapeutin kann allfällig steife Gelenke beweglicher machen, verspannte Muskeln lösen. Sie wird ihren Gang analysieren und ihnen Tipps geben, was sie beim Wandern und Joggen verändern müssen, um nicht immer wieder Schmerzen auszulösen.

Frage von M. A., Arbon: Kaum auf dem Fahrrad, habe ich schon Nacken/Schulterschmerzen. Liegt das an einer falschen Einstellung des Sattels etc.?

22:47:01 Antwort von Yvonne Mussato: eher an einem zu langem Rahmen oder/und einem zu tiefen Lenker.

Frage von G. S., Dornach: Guten Abend, Wie sinnvoll sind Dul-X, Nackenwärmer oder Massage vom Partner?

22:47:51 Antwort von Yvonne Mussato: es ist sinnvoll, wenn es Ihnen wohl tut.

Frage von C. H., Wängi: Guten Abend, ich wache des öfteren in der Nahct auf, weil mir ein oder beide Arme eingeschlafen sind, ich kann dann auch meine Hand nicht zur Faust schliessen, weil sich die Finger wie geschwollen anfühlen. Nach kurzer Zeit ist aber das Gefühl wieder da. Am Tag habe ich keine Problem ausser ein Druck im Nacken nach Computerarbeit. Brauche ich ein spezielles Kissen?

22:49:37 Antwort von Reto Genucchi : Ihre Beschwerden können vom Nacken oder auch von der Brustwirbelsäule kommen. Die Schlafstellung und das Kissen spielen dabein oft eine Rolle. Lassen Sie sich von einer Physiotherapeutin beraten. Sie wird ihre Beschwerden behandeln und ihnen auch zeigen, was sie selber tun können, um das Problem erfolgreich anzugehen.

Frage von H. U., Igis: Ich bin seit ca. 6 Wochen in ärztlicher Behandlung und auch in der Physiotherapie. Trotzdem veränderten sich die Schmerzen und das Knacken im Nacken nicht. Die Ärztin meint nun, dass aus ihrer Erfahrung eine Spritze bessere Erfolge bringe. Doch auch nach der Spritze stellen sich die Schmerzen wieder ein. Genau wie vorher, sehr unterschiedlich. Oft nachts des schmerzhaft. Tagsüber mal mehr mal weniger, jedoch durch die ständigen Bewegungen erträglicher

22:51:18 Antwort von Yvonne Mussato: wurde eine genaue Diagnose gestellt? Nachtschmerz ist sehr einschneidend, da es den Schlaf stört und dann die notwendige Entspannung ausbleibt.

Frage von A. B., Freienwil: Ist Bauchschlafen in jedem Fall ungesund für den Rücken/Nacken?

22:52:53 Antwort von Reto Genucci : Nein! Eine wichtige Voraussetzung ist aber, dass ihr Nacken gut beweglich ist, das heisst, vor allem Kopfdrehern zu beiden Seiten muss problemlos und voll möglich sein. Solange sie nicht mit Beschwerden erwachen, können sie gut auf dem Bauch Schlafen. Am besten ist jedoch, die Schlafposition öfters zu wechseln - Bauch-, Rücken-, Seitenlage, Hauptsache, sie fühlen sich wohl dabei.

Frage von R. S., Kägiswil: Ich habe vorwiegend jedes Jahr ab Oktober starke Nackenschmerzen, sogar beim liegen. Mit Physiotherapie hab ichs nie wirklich weggebracht. Mit Craniosakral gabs dann Linderung. Nun ist wider Herbst und diesmal ist es so stark, dass ich sogar Schwindel und Schmerzen bis zu den Schultern. Muss ich nun jedes Jahr in die Therapie oder was soll ich machen? Ist das möglich dass ich das gelegentliche Ohrenpfeifen auch davon habe? vielen Dank für Ihre Antwort.

22:54:09 Antwort von Yvonne Mussato: Warum das jeden Oktober kommt ist da die Frage. Ist es die kältere Jahreszeit, die die Muskeln mehr verspannt, ist es das fehlende Sonnenlicht, das Sie eher deprimiert? Schwindel, Ohrenpfeifen können vom Nacken kommen, müssen aber nicht.

Frage von A. M., Schenkon: Guten Abend. vor einigen Jahren hatte ich sehr starke Nackenschmerzen und hatte das Gefuehl, dass ich meinen Kopf nicht mehr tragen konnte. ich liess mich dann von einer Atlaslogin behandeln, mit leichtem Fibrieren des Nackens., was dann nach einiger Zeit zur Heilung führte. as sagen Sie zur Atlaslogie? ist es ungesund in schräger Sicht Fernsehen? oder sogar ein leichtes Stretching? Vielen Dank.

22:56:19 Antwort von Reto Genucci : Wenn die Behandlung die Beschwerden verbessert hat, war sie gut! In schräger Sicht Fernsehen ist nicht gut. Sie sollten den Fernseher vor sich haben und bequem, aber nicht zusammengesunken sitzen. Gegen leichtes Stetching ist nichts einzuwenden, vorausgesetzt es geht ihnen gut dabei und es treten keine Schmerzen auf.

Frage von M. S., Zürich: Ich erwache jeden Morgen mit Nackenschmerzen. Wer, Wo hilft mir, das richtige Kissen zu finden?

22:57:18 Antwort von Yvonne Mussato: Entweder versuchen Sie selber verschiedene Kissen aus, oder gehen zu einer Physiotherapeutin, die Ihnen dabei hilft und auch noch schaut, ob andere Gründe für die Schmerzen verantwortlich sind.

Frage von S. S., Rapperswil: Guten Tag Kürzlich las ich im Internet von der "Blumenfeld"/le champ de fleur Matte/Methode(z.B. le Yantra-, Akupressurmatten/-kissen genannt), ink. vieler positiver bis unglaublicher Erfolgsberichte bei Nacken-/Rückenschmerzen, evt. mög. Reduktion (starker) Schmerzmittel durch u.a. Auslösung Ausschüttung körpereigener Endorphine(?). Was halten Sie davon?

22:57:52 Antwort von Yvonne Mussato: kenne ich leider nicht

Frage von T. F., Dörflingen: Guten Abend. Ich habe manchmal Nackenschmerzen /Kopfschmerzen: Was ist besser? Wärmebehandlung (Pflaster od. baden in Zurzach) oder Kältebehandlung (Pflaster, Salben) ? Vielen Dank für Ihre Antwort

22:59:31 Antwort von Yvonne Mussato: meist hilft Wärme besser als Kälte. Versuchen Sie es aus. In Zurzach würde ich die Düsen eher auf die Schultern und Brustwirbelsäule richten, nicht direkt auf den Nacken.

Frage von M. B., Ebnat-Kappel: Guten Abend! Habe Nackenschmerzen nach Töffunfall (Auffahrunfall) seither auch Geräusche wie Kieselsteine bei Kopfbewegungen, sollte dies bei einem Spezialisten abgeklärt werden? Wenn ich den Kopf nach unten senke schmerzt dies auch hinten im Rücken ca. auf Brusthöhe. Was kann ich tun?

23:00:56 Antwort von Yvonne Mussato: Ja, das würde ich bald einem guten Rheumatologen zeigen.

Frage von H. T., 5036 Oberentfelden: Guten Abend Ich bin 21 Jahre alt und habe seit ungefähr 3 Jahren Nackenschmerzen die sich durch den ganzen Alltag bemerkbar machen. Ich muss 100 mal und mehr am Tag den Kopf komisch verbiegen das der Schmerz kurzzeitig nachlässt, oft entstehen sogar richtig laute knackgeräusche bis in die Ohren beim Kopfverbiegen. Ich denke diese chronischen Schmerzen könnten an 3 Ursachen liegen bei mir: Ich arbeite als Logistiker, leide oft unter Stress und mein Fernseher ist rechts von mir wen ich liege.

23:01:04 Antwort von Reto Genucchi : Alle 3 Faktoren können ihre Beschwerden negativ beeinflussen. Lassen Sie sich von einer Physiotherapeutin beraten, was Sie dabei verändern können. 100 Mal am Tag sich selber manipulieren kann auf Dauer ungünstig sein. Eine Physiotherapeutin kann ihnen gezielte Übungen instuieren, mit denen sie ihr Problem besser beeinflussen können.

23:01:44 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Live-Chat ist beendet. Danke für Ihr grosses Interesse - leider konnten in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht alle Fragen beantwortet werden. Die TV-Beiträge und weitere Infos zum Thema finden Sie auf <http://www.srf.ch/gesundheit/koerper/nackenschmerzen-meist-sind-verspannte-muskeln-im-spiel>

Experten im Chat

Reto Genucchi
Physiotherapeut
8134 Adliswil

Yvonne Mussato
Physiotherapeutin
8032 Zürich