



FIT UND XUND #3.32

NACKENVERSPANNUNGEN: SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH?

Ein steifer Hals, ziehende Schmerzen und ein dumpfer Kopfschmerz gehören für viele Menschen zum Alltag. In der Schweiz leiden 41,4 Prozent der Bevölkerung an Nackenbeschwerden. In 90 Prozent der Fälle zeigt sich keine klare strukturelle Schädigung.

Bei akuten Nackenbeschwerden tritt meist innerhalb von zwei Monaten eine Besserung ein. Neben dem falschen Bürostuhl oder Kissen trifft der Spruch «sind sie zu stark, bist du zu schwach» bei chronischen Nackenbeschwerden einen wichtigen Punkt.

Die Ursache

Der menschliche Kopf wiegt etwa vier Kilogramm. Neigt sich der Blick nach vorne wie zum Beispiel beim Scrollen auf dem Smartphone, vervielfacht sich die Last auf den Nacken durch die Hebelwirkung massiv. Auf Dauer kann diese Last nur von einer gut trainierten Muskulatur getragen werden.



Links die falsche Haltung, rechts die richtige.

Ist die tiefe Nacken- und Rückenmuskulatur schwach, ermüdet sie rasch und verkrampft. Diese dauerhafte Anspannung führt zu einer schlechteren Durchblutung, Sauerstoffmangel und somit



zu schmerzhaften Triggerpunkten. Auch psychische Belastungen können Beschwerden verursachen und aufrechterhalten. Fühlen wir uns gestresst oder ängstlich,

ziehen wir uns automatisch zusammen, die Schultern hoch, und wir bewegen uns weniger.

Die Falle: Schonung und Inaktivität

Schonhaltung führt in einen Teufelskreislauf:

- Die Muskulatur wird schwächer.
- Die Durchblutung wird schlechter. Es findet kaum mehr ein Stoffwechsel statt.
- Die Brust- und die Nackenmuskulatur verkürzen sich durch die gebeugte Haltung.
- Die Faszien beziehungsweise das Bindegewebe um die Muskeln verliert seine Elastizität und verklebt.

Der Ausweg: Aktivität statt Massage

Passive Behandlungen verschaffen zwar kurzfristig Linderung, bekämpfen aber nur die Symptome. Langfristigen Erfolg bringen hingegen:

- Gezieltes Krafttraining: Die Kräftigung von Mus-

kelgruppen wie den Trapez-, Rauten- und tiefen Nackenmuskeln ist ein effektiver Schutz vor Überlastung.

- Dehnung und Mobilität: Regelmässiges Dehnen der Brust- und Nackenmuskeln stellt das Gleichgewicht wieder her.
- Bewegte Pausen: Wer jede Stunde kurz aufsteht und die Schultern kreisen lässt, unterbricht den permanenten Spannungszustand und fördert dadurch die Durchblutung.

Fazit

Ein verspannter Muskel ist oft ein schwacher Muskel. Mehr Bewegung, Positionswechsel im Alltag und ein gezieltes Krafttraining sind die langfristige Lösung für Nackenprobleme. Und für ganz viele andere.

Michelle Herren

Physio Sport Dachsen

