

3

Nackenschmerzen – ein komplexes Problemfeld

Die sporttherapeutische Praxis zeigt, dass die Ursachen für die Schmerzsymptomatik im Bereich des Nackens komplex und individuell sehr unterschiedlich sind. Dieses macht die Ursachenanalyse für die Beschwerden schwierig, dennoch ist sie eine notwendige Voraussetzung, um zielgerichtet und wirksam dem Schmerz begegnen zu können. Die nachfolgenden Anamnesen von 3 Patienten mit Nackenschmerzen sollen die Komplexität und Individualität der Schmerzursachen verdeutlichen. Es werden auf Grundlage des Kapitels 2 die anatomisch-biomechanischen Auffälligkeiten, eine kurze psychologische Einschätzung sowie eine Grundeinschätzung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin dargestellt und miteinander verbunden.

Darauf aufbauend werden Empfehlungen für individuelle Behandlungsansätze und Bewegungs- und Entspannungsschwerpunkte benannt.

Abschließend wird ein praxistaugliches Modell entwickelt, das die Individualität des Einzelnen berücksichtigt und dennoch Ansätze für ein gemeinsames Bewegungsangebot mit diesem Personenkreis aufzeigt.

Die Lösungsstrategien unserer Nackenschule:

Die Nackenschule unterscheidet sich von herkömmlichen Rückenschulskonzepten nur zum Teil durch ihre speziellen „Übungsangebote“. Vielmehr wird sie durch die Schwerpunktsetzung innerhalb des Übungskataloges und die Berücksichtigung folgender Aussagen gekennzeichnet:

- Die Selbst(er)kenntnis und Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer ist effektiver als die bloße Belehrung.
- Neben der funktionell-körperlichen Übungsebene werden psychische und konstitutionell-energetische Faktoren mit einbezogen.
- Die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer spielen eine wesentliche Rolle und werden berücksichtigt.
- Die Kompetenz der Kursleiter, gruppenspezifische Prozesse zu steuern, positive Gruppeneffekte zu fördern und den Spaß an Bewegungs- und Entspannungsangeboten zu entfachen, ist ein wesentlicher Bestandteil einer guten Kursstunde.

e) Kurze Nackenmuskeln, Rückenstreckmuskulatur der HWS (mm. rectus capitis posterior, mm. obliquus capitis, erector spinae cervicalis, m. levator scapulae)

- Ausgangshaltung Stand / Sitz mit gehobenem Brustkorb und gestrecktem Nacken („Kinn leicht nach oben einziehen“)
- Dehnung rechts: Kopf beugen und zur rechten Schulter schauen. Die linke Hand auf das Hinterhaupt legen. Das Gewicht des Armes drückt den Kopf leicht nach unten. Nicht aktiv ziehen!
- Zur Intensitätssteigerung rechten Arm / rechte Schulter nach unten/hinten drücken.



Abb.: Dehnung kurze Nackenmuskeln (2)

f) Großer Brustmuskel (m. pectoralis major)

- Ausgangshaltung Schrittstellung („Kinn leicht nach oben einziehen“)
- Dehnung links: linkes Bein steht vorne, Unterarm / Hand wird gegen ein Widerlager gesetzt; Lendenwirbelsäule fixieren
- Verstärkung: Rotation der BWS nach rechts
Bei der Übung sollen die Armhöhe und die Streckung, bzw. leichte Beugung im Ellenbogengelenk variiert werden. Dadurch werden unterschiedliche Anteile des Brustmuskels angesprochen. Bei gestreckten Ellenbogen und überstreckten Handgelenken dehnt man den Armbeuger (m. biceps brachii).



▲
◀ Abb.: Dehnung des großen Brustmuskels