Lauche, Romy / Cramer, Holger / Rampp, Thomas
Was tun bei Nackenschmerzen

Extrait du livre

Was tun bei Nackenschmerzen

de Lauche, Romy / Cramer, Holger / Rampp, Thomas

Éditeur : KVC Verlag (Natur und Medizin)

https://www.editions-narayana.fr/b25313

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

KVC | VERLAG

WAS TUN BEI ...

Nacken-schmerzen

Romy Lauche, Holger Cramer, Thomas Rampp

Carstens-Stiftung
Natur und Medizin

Romy Lauche, Holger Cramer, Thomas Rampp
Nackenschmerzen

Was tun bei ...

Nackenschmerzen

Naturheilkunde und Selbsthilfe

Romy Lauche
Holger Cramer
Thomas Rampp

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Lauche, Romy; Cramer, Holger; Rampp, Thomas
Nackenschmerzen – Naturheilkunde und Selbsthilfe

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-006-3
© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2019

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung 1

Grundlagen und Anatomie: Der Nacken 3

Beschwerden im Schulter-Nackenbereich 7

Nackenschmerzen 7

Akute und chronische Schmerzen 8

Ursachen für Nackenschmerzen 11

- Alter, Geschlecht, Beruf 12
- Stress 12
- Ein Teufelskreis 14

Die konventionelle Behandlung 17

Medikamentöse Therapien 19

Manuelle Therapien 19

Der Tipp aus der Wissenschaft: Yoga, Schröpfen und Gua Sha 21

Yoga 21

- Die Forschungslage 23
- Kontrollierte Studie 24
- Ergebnisse 25

Die Schröpftherapie 29
Schröpftechniken..... 31
Studien zum Schröpfen..... 32
Ergebnisse..... 33
Schröpfkopfmassage 35
Studie zur Schröpfkopfmassage 36
Anwendung der Schröpfkopfmassage..... 39
Gua Sha 43
Forschung zu Gua Sha bei Rücken- und Nackenschmerzen 45
Ergebnisse aus der Forschung 45

Naturheilkunde und Selbsthilfe 47

Entspannungsverfahren und Bewegung..... 48
Tai Chi und Qigong..... 48
Progressive Muskelentspannung (PME)..... 50
Alexandertechnik..... 52
Feldenkrais..... 54
Nordic Walking 55
Lokale Anwendungen..... 57
Nadelreizmatte 57
Silikon Schröpfköpfe 58
Kinesiologie Tape..... 60
Wärmeanwendungen..... 64
Akupressur 69

Fußreflexzonenmassage 73
Heilpflanzen 75
Brennnessel 75
Weidenrinde 77
Teufelskralle 79
Lokale Anwendung von Heilpflanzen 80
Zusammenfassung und weitere Tipps 82

Literatur 85
Die Autorin 90
Die Autoren 90

Ursachen für Nackenschmerzen

Nackenschmerzen werden oft in organisch bedingte und funktionelle Beschwerden aufgeteilt. Organisch bedingte Nackenschmerzen können durch Unfälle entstehen, z. B. durch Verletzungen der Wirbelsäule oder der Nackenmuskulatur. Weitere Ursachen umfassen Arthrosen, verschiedene rheumatische Erkrankungen und Bandscheibenvorfälle. Nackenschmerzen können darüber hinaus Symptome von neurologischen, entzündlichen oder tumorösen Erkrankungen sein.

Der Großteil der Nackenschmerzen ist nicht organisch bedingt, sondern funktionell, d. h. ohne klare organische Ursache. Sie entstehen vor allem durch mechanische Faktoren, also haltungsbedingte muskuläre Funktionsstörungen, die durch einseitige körperliche Belastungen (z. B. am PC-Arbeitsplatz oder bei der Fließbandarbeit) verursacht werden.

Mangelnde körperliche Betätigung begünstigt sie zusätzlich.

Alter, Geschlecht, Beruf

Das Auftreten von Nackenschmerzen wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst: Die Beschwerden nehmen mit dem Alter zu, nach einem Spitzenwert im mittleren Alter jedoch wieder ab (Hogg-Johnson et al. 2008). Frauen sind häufiger von Nackenschmerzen betroffen als Männer. Erwerbstätigkeit ist ein wichtiger Faktor für ihre Entstehung und Aufrechterhaltung. So sind Nackenschmerzen bei Erwachsenen häufiger, die einer regelmäßigen Erwerbstätigkeit nachgehen, als bei nichterwerbstätigen Erwachsenen. Innerhalb der erwerbstätigen Bevölkerung sind Büroangestellte und Angestellte im Gesundheitswesen am häufigsten betroffen, wohl auf Grund der mit diesen Tätigkeiten verbundenen unphysiologischen Körperhaltung (Coté et al. 2008a).

Stress

Auch die psychische Gesundheit nimmt Einfluss auf die Beschwerden: So wirken sich zum Beispiel Stress und Anspannung oft symptomverstärkend aus.

Die Schröpftherapie

Die Schröpftherapie ist keine Erfindung der modernen Medizin. Das Schröpfen ist so alt wie die Menschheit und in allen Kulturkreisen bekannt. Hintergrund des Schröpfens ist die instinktive Überlegung, krankmachende Substanzen durch eine künstlich angelegte Öffnung aus dem Körper auszuleiten. Als erste primitive Schröpfapparate dienten in der Regel Tierhörner, die am oberen Ende zum Saugen geöffnet und nach dem Ansaugen mit Harz oder Wachs verschlossen wurden.

Für die Medizin im antiken Rom und Griechenland waren Schröpfen und Aderlass (diese Begriffe wurden oft synonym verwendet) die Behandlungsmethoden schlechthin für eine Vielzahl von Erkrankungen. Die Behandlungen basierten dabei auf der humoralpathologischen Annahme, dass Gesundheit durch ein Gleichgewicht der vier Kardinalssäfte gelbe Galle, schwarze Galle, Blut und Schleim erreicht wird. Der Mangel, das Übermaß oder gar das Verderben der Säfte hingegen waren mit Krankheiten assoziiert. Durch das Schröpfen sollten die

schlechten Säfte ausgeleitet und das Gleichgewicht wiederhergestellt werden.
Heute wird das Schröpfen vor allem in Asien und im arabischen Raum angewendet, wo es ein fester Bestandteil der traditionellen Medizin ist. In Europa hingegen ist das Schröpfen nur noch wenigen bekannt, obwohl es bis zur Neuzeit eines der wichtigsten Therapieverfahren war.
Es existieren verschiedene Techniken, z. B. das blutige oder trockene Schröpfen und die Schröpfkopfmassage. Während bei den ersten beiden Verfahren die Schröpfgläser stationär aufgebracht und für mehrere Minuten belassen werden, wird bei der Schröpfkopfmassage das Glas, in dem ein Unterdruck erzeugt wurde, über die gut eingeölte Haut gezogen.
Als Wirkmechanismus wird beim Schröpfen vor allem die verbesserte lokale Durchblutung und die Reduktion schmerzhafter Muskelverspannungen angenommen. Mehrere Studien konnten zeigen, dass die Anwendung mittels Schröpfen signifikant zu einer Schmerzreduktion bei chronischen Nackenschmerzen führt.

Forschung zu Gua Sha bei Rücken- und Nackenschmerzen

Trotz guter Erfahrungen und traditioneller Anwendung der Gua Sha bei Nacken- und Rückenschmerzen gab es bis in die 2000er Jahre keinen wissenschaftlichen Nachweis für die Wirksamkeit der Schabetechnik.
In einer Studie an der Essener Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin wurde daher die Wirksamkeit von Gua Sha zur symptomatischen Behandlung chronischer Nackenschmerzen untersucht. Die Studie wurde kontrolliert durchgeführt, wobei eine Gruppe die Gua Sha-Behandlung erhielt und die andere mit lokaler Wärme behandelt wurde (Braun et al. 2011).

Ergebnisse aus der Forschung

Die Behandlungsgruppe erhielt eine einzige Gua Sha-Behandlung. Alle Teilnehmer berichteten eine Verminderung des Schmerzes und einen verbesserten Allgemeinzustand und mehr Wohlbefinden, die auch sieben Tage nach der Behandlung noch anhielten.

Lokale Anwendungen

Nadelreizmatte

Die Nadelreizmatte, die einem Nagelbrett nachempfunden wurde, macht sich die Prinzipien der Akupunktur und Akupressur zunutze. Die Nadelreizmatte gibt es in verschiedenen Ausführungen aus Plastik oder Stoff, allen gemeinsam sind hunderte kleiner Plastikpyramiden mit leicht abgerundeten Spitzen, die darauf fest angebracht sind. Bei Rücken- oder Nackenschmerzen wird empfohlen, sich mit dem schmerzenden Bereich auf diese Matte zu legen, zudem soll die Matte auch bei weiteren Beschwerden helfen, etwa Verspannungen und Kopfschmerzen.
Die Nadelreizmatte kann bei akuten und chronischen Beschwerden gleichermaßen eingesetzt werden.

Vorsicht! Keine Anwendung bei empfindlicher Haut, frischen Verletzungen oder Narben, bei Sonnenbrand oder Entzündungen der Haut.

Vor Anwendung auf dem Rücken wird oft empfohlen, sich für eine Minute mit den Füßen auf die Matte zu stellen (bei Schmerzen im unteren

Rücken), oder die Handinnenflächen fest gegen die Matte zu pressen (bei Nackenschmerzen). Danach wird die Matte auf eine feste Unterlage gelegt, ein normales Kissen ist eventuell zu weich. Der Körper wird langsam auf der Matte abgelegt, so dass auch der schmerzende Bereich darauf zum Liegen kommt. Die Anwendung ist anfangs oft schmerzhaft. Versuchen Sie, ruhig und langsam zu atmen, nach ca. 30 Sekunden sollte der Schmerz vergehen und sich ein angenehmes Wärmegefühl an dieser Stelle ausbreiten. Die Anwendung kann für 15–30 Minuten durchgeführt werden, manche Nutzer schlafen auf diesen Matten auch ein.
Die Anwendung der Nadelreizmatte kann zu einer Verringerung der Schmerzen führen und ist vor allem für die akute Behandlung sinnvoll.

Silikon Schröpfköpfe

Eine einfache und effektive Methode zur Selbstanwendung ist das Schröpfen mit elastischen transparenten Schröpfköpfen aus Silikon. Ihre Anwendung basiert auf der traditionellen Schröpftherapie.

Anwendungen mit Heublumen

Heublumen sind ein natürliches Schmerzmittel. Die Erkenntnis ihrer Wirkung geht auf Bauern im Alpenraum zurück, die bei Schmerzen des Bewegungsapparates oft eine Nacht im Heu verbrachten oder ein Heubad nahmen. Kneipp schreibt dazu: „Die Heublumen müssen vielmehr von solchem Grase genommen werden, welches möglichst viele verschiedene Kräuter enthält, so wie es in der Umgebung von Wörishofen wächst, also von trockenen Wiesen oder noch besser Höhen-, Gebirgs- und Alpenwiesen." Für ein **Heublumenvollbad** empfahl Kneipp 1 kg Heu, das man ca. 20 Minuten im heißen Wasser zugedeckt ziehen lässt, bevor man es abseiht und dem Badewasser zugibt. Für die Heimanwendung gibt es im Fachhandel oder der Apotheke fertige Heublumenmischungen. Das „Morphium der Naturheilkunde" wirkt sehr intensiv bei vielerlei gesundheitlichen Problemen und speziell bei Verspannungen, neuralgischen und rheumatischen Schmerzen.

Achtung! Bei hohem Blutdruck und Herzschwäche vorab ärztlichen Rat einholen.

KVC VERLAG

Nackenschmerzen sind ein Volksleiden. Meist sind sie funktionell, das heißt ohne organische Ursache. Sie entstehen durch einseitige Haltung, etwa bei der Bildschirmarbeit, und fehlenden Ausgleich.
Bewegungstherapie und naturheilkundliche Selbsthilfe sind wissenschaftlich gut untersucht und nachhaltig wirksam. Der vorliegende Ratgeber zeigt, wie Sie mit Yoga, Schröpftherapie und vielen anderen Anwendungen den Schmerz lindern und die Anspannung lösen können.

ISBN 978-3-96562-006-3

9 783965 620063

www.kvc-verlag.de

Lauche, Romy / Cramer, Holger / Rampp, Thomas

Was tun bei Nackenschmerzen

Naturheilkunde und Selbsthilfe

91 pages, broché
publication 2019

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr