

## Einrenken statt Pillen schlucken

### Die beste Therapie gegen Nackenschmerzen

*ANKE FOSSGREEN*

Nackenschmerzen verschwinden nach einer manuellen Behandlung eindrücklicher als nach einer medikamentösen Therapie. Ebenfalls effektiver als die Pillen sind gezielte physiotherapeutische Übungen für den Nacken, die Patienten nach Anleitung zu Hause durchführen. Das berichten USÄrzte im Fachblatt «Annals of Internal Medicine».

Die Ärzte hatten die drei Therapieformen an Patienten mit Nackenschmerzen verglichen. Von den 272 Patienten behandelten sie ein Drittel mit Entzündungshemmern oder Muskelrelaxantien, ein weiteres Drittel mit manueller Mobilisation der Halswirbelsäule. Die restlichen 91 Personen machten nach Anleitung zu Hause Übungen für den Nacken.

Nach 12 Wochen gaben 57 Prozent der Patienten mit der Manipulationstherapie an, dass ihre Schmerzen zu 75 Prozent gelindert seien. Diesen Effekt erzielten Medikamente nur bei 33 Prozent der Patienten, wohingegen die Übungen 48 Prozent der Testpersonen halfen.

### Gezieltes Krafttraining der Nackenmuskeln ist sinnvoll

Patienten mit Nackenschmerzen sollten nach ihren Vorlieben behandelt werden, so das Fazit von Bruce Walker von der MurdochUniversität in Westaustralien, der die Studie kommentierte. Sportliche bevorzugen vielleicht Übungen und andere die Chiropraktik. Dabei sollten aber schonende Verfahren angewendet werden, da Manipulationen am Hals selten auch Komplikationen wie Schlaganfall verursachen können. Walker empfiehlt eine sanfte Mobilisierung durch einen erfahrenen Manualtherapeuten.

Pius Brühlmann, Rheumatologe am Universitätsspital Zürich, überraschen die Ergebnisse nicht. Medikamente helfen bei Nackenschmerzen deshalb nicht so gut, weil die Schmerzen oft durch eine Blockierung der kleinen Wirbelsäulengelenke entstehen. Deshalb muss die Blockierung gelöst werden. «Wir deblockieren bei Patienten jedoch nur ein- bis zweimal die Halswirbel», sagt der Experte. Wenn die Nackenschmerzen wiederholt auftreten, müssen die Betroffenen ihre Nackenmuskeln durch gezieltes Krafttraining stärken. «Danach verschwinden die Schmerzen in der Regel nachhaltig.»

[http://epaper3.sonntagszeitung.ch/ee/sonze/\\_main\\_/2012/01/15/063/?article=24](http://epaper3.sonntagszeitung.ch/ee/sonze/_main_/2012/01/15/063/?article=24)