

NACKENBESCHWERDEN

Wie du Nackenbeschwerden vorbeugst oder loswirst.

«Aua, mein Nacken!» – Das könnte eine Verspannung sein. Vielleicht aber auch die berühmte Nackenstarre. Wer hat das noch nie gehabt? Allerdings haben Nackenbeschwerden sehr vielseitige Ursachen, die nicht alle einfach wegmassiert werden können.

Was ist das?

Der Nacken ist genau genommen der oberste Teil des Rückens und besteht aus sieben Halswirbeln, vielen kleinen, kurzen Muskeln und einigen grossflächigen Muskelzügen, die die Schultern und den oberen Rücken überspannen.

Die kleineren Muskelanteile erledigen die Schwerstarbeit: Unseren 6 Kilogramm schweren Kopf auszubalancieren. Da allerdings die meisten Menschen in unseren Breitengraden eine eher einseitige Bewegungsgewohnheit haben, ist das Balancehalten eine grosse Herausforderung. Und führt nicht selten zu Dysbalancen - Beschwerden durch ungleichmässige Belastung.

Diese beinhalten oft auch den Schultergürtel, da gerade die grossen Muskeln, wie der Trapezius, die Rhomboideen oder der Levator Scapulae zu schmerzhaften Verspannungen neigen und in die Schulter ausstrahlen.

Was ist jetzt wichtig?

Zuerst musst du die Ursachen deiner Beschwerden kennen. Häufig kommen Schmerzen von einem dieser vier Auslöser:

- Muskelverspannungen durch Fehlhaltung oder Kältereiz
- Verletzungen wie ein Schleudertrauma
- Altersentsprechende Abnutzung wie Arthrose und Bandscheibenvorfall
- Krankheitsbedingte Ursachen, wie beispielsweise eine Hirnhautentzündung oder rheumatische Entzündungen

Entsprechend kann dir dein Fachpersonal Tipps geben, ob eher schonen oder bewegen angesagt ist.

Wie kommt Sensopro ins Spiel?

Da die meisten Nackenschmerzen mit sanfter Bewegung bessern, ist das Training auf den Tapes schon ganz früh eine gute Wahl. Durch den instabilen Untergrund werden speziell die kurzen, wirbelsäulennahen Muskeln aktiviert. Das wiederum führt zur Entlastung der gebeutelten Grossmuskeln. Je mehr Inputs es über die Stellreflexe (automatische Aufrichtung, die geschieht, ohne nachzudenken) bekommt, desto natürlicher arbeitet das Muskel-Gelenksystem wieder.

