

Wenn der Schmerz im Nacken sitzt

Gesundheit - Lange Arbeitstage am Computer, Handy oder Tablet setzen unserem Nacken zu, die Muskulatur verkrampft sich. Forscher in Winterthur untersuchen in zwei Projekten, was gegen die Verspannungen am besten hilft.

Alexandra Bröhm

Stundenlang starr in der gleichen Position zu verharren, ist für den Nacken eine Belastung. Doch genau das muten wir ihm oft zu, wenn wir ganze Tage am Computer arbeiten. Schlimmer noch: Viele Menschen strecken den Kopf, ohne es zu merken, leicht nach vorn, wenn sie auf den Bildschirm schauen. Schildkröten- oder Geierhals nennt sich diese typische Haltung, die häufig mit Nackenschmerzen verbunden ist.

Denn unser Kopf ist schwer, fünf bis sechs Kilo wiegt er bei einem Erwachsenen. Ist die Halswirbelsäule in aufrechter Position, trägt sie den Hauptteil dieses Gewichts. Reckt man den Kopf jedoch nach vorn, muss die Nackenmuskulatur einspringen. Doch den schweren Kopf lange ungestützt in der gleichen Position zu tragen, überlastet die Muskulatur und führt zu Verspannungen.

Um Handy, Tablet oder PC zu benutzen, verweilen viele Menschen lange in Positionen, an die unser Skelett und die Muskeln nicht angepasst sind. Nackenschmerzen sind ein Volksleiden, fast jeden Zweiten zwickt und zwackt es im Verlauf des Arbeitslebens zwischen Kopf und Schultern. In fast 90 Prozent der Fälle sind die Beschwerden unspezifisch. Das heisst, eine medizinische Abklärung bringt keine klare Diagnose, meist verursacht die verspannte Nackenmuskulatur die Beschwerden.

«Für acht Stunden tägliche Computerarbeit ist unser Nacken nicht gemacht», sagt Professor Markus Melloh, der das Institut für Gesundheitswissenschaften der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) leitet. Weil viele Menschen arbeitsbedingt trotzdem sehr lange in den Bildschirm starren müssen, widmet die ZHAW dem strapazierten Nacken gleich zwei Forschungsprojekte.

Mit dem Projekt Nexpro will ein Team um Melloh mit Testpersonen in drei Organisationen herausfinden, welche Massnahmen die geplagten Nacken von Menschen, die im Büro arbeiten, entlasten können. Ein wichtiger Teil sind Übungen, die die Muskeln entspannen. Um Fehlhaltungen möglichst zu verhindern, spielt auch der Arbeitsplatz eine wichtige Rolle.

Kopfschmerzen als Folge

«Es wäre wichtig, den Arbeitsplatz der eigenen Anatomie anzupassen», sagt Andrea Aegerter, Physiotherapeutin und Doktorandin bei Nexpro. Dass immer mehr Firmen auf Grossraumbüros setzen, in denen der Einzelne keinen persönlichen Platz mehr hat, erschwere dies allerdings. Es lohne sich trotzdem, jeden Morgen einige Minuten zu investieren, um die richtigen Einstellungen vorzunehmen.

Eigentlich schafft unsere Wirbelsäule Raum für die Nervenstränge, die vom Kopf in Richtung Schultern und Rücken laufen. Wer mit Schildkrötenhals am Computer sitzt, der strengt aber nicht nur die Muskulatur an - auch der Platz für die Nervenstränge schwindet. Werden die Nervenäste abgedrückt, können Schmerzen im Nacken die Folge sein. «Nicht vergessen sollte man auch die Muskeln vorne am Hals», sagt Aegerter. Sie sind bei dieser Fehlhaltung oft schwach oder verspannt.

Im Kopf- und Schulterbereich laufen viele sensible Nerven zusammen. Auch ein verspannter Kiefermuskel kann die

Nackenschmerzen verstärken, er ist manchmal die Folge von Zähneknirschen im Schlaf. Entspannungsübungen oder Massagen können hier helfen. Vom Nacken steigt der Schmerz zudem auch in den Kopf. Wer etwas gegen die Verspannungen im Nacken unternimmt, der leidet oft auch seltener unter Kopfschmerzen.

In einer früheren Studie in Australien konnte Orthopäde Melloh bereits nachweisen, dass auch Begleitmassnahmen, die nichts mit der Sitz- oder Stehhaltung zu tun haben, die Probleme im Nacken verbessern können. Nicht nur Fehlhaltungen und Überbelastungen setzen der Nackenmuskulatur zu, auch Stress und Schlafmangel sind ein Thema. Wie so oft geben gängige Redewendungen in diesem Zusammenhang einen Hinweis. Der Chef sitzt mir im Nacken, sagen wir beispielsweise, wenn uns die Arbeit Sorgen macht.

Viele Menschen ziehen bei emotionaler Belastung, ohne es zu merken, die Schultern leicht nach oben. Mit dem Trapezmuskel, der zwischen Schultern und Nacken liegt, haben diese Bereiche eine direkte Verbindung. Hilfreich kann deshalb schon sein, immer wieder einen Moment darauf zu achten, ob man gerade die Schultern leicht nach oben zieht, und die Muskeln bewusst zu entspannen.

Therapie mit Computerspiel

Ein wichtiger Grundsatz, den Ärzte bei Rückenschmerzen empfehlen, gilt auch bei Beschwerden im Nacken: Man sollte die Position möglichst häufig variieren, zwischendurch auch mal aufstehen, kurz ein paar Lockerungsübungen machen und sich dann am besten in anderer Haltung wieder an den Computer setzen. Eine grosse Belastung für die Halswirbelsäule ist auch stundenlanger Handy- und Tabletverbrauch. Je weiter man den Kopf nach unten neigt, umso stärker sind die Halswirbel wegen der Hebelwirkung des schweren Kopfes belastet. Bei längerer Nutzung sollte man, raten die Experten, die Geräte idealerweise mit Hilfsmitteln auf Augenhöhe bringen.

Um die Schmerzen im Nacken mit Übungen lindern zu können, hat ein weiteres ZHAW-Team um Projektleiter Christoph Bauer ein Therapiesystem mit Computerspielen entwickelt. Zum Ziel kommt man in diesen Games nur, wenn man mit Kopf und Nacken die richtigen, haltungsgerechten Übungen macht. Die Patienten steuern beispielsweise, nur mit Kopfbewegungen, eine Entenmutter, die ihre Küken füttern möchte. Noch befindet sich das System in der Projektphase. «In Zukunft soll es dann auch möglich sein, das Spiel im Rahmen einer Physiotherapie auszuleihen», sagt Bauer.

Für die Steuerung trägt man einen Helm mit Sensoren. Sie erfassen die Bewegungen des Patienten und übertragen sie in den Computer. «So können wir feststellen, wie sich ein Mensch, dem der Nacken schmerzt, bewegt und wo die Fehlhaltungen genau liegen», sagt Bauer. Bisher war das nicht so präzise möglich.

Vielleicht haben wir irgendwann in der Zukunft dicke Stiernacken, die es einfacher machen, PC, Handy und Tablet über Stunden in unmöglichen Positionen zu halten. Wie schnell die Evolution den Körper verändert, darüber diskutieren Wissenschaftler schon lange. Doch bis dahin hilft nur eins: Übungen machen und nicht zu lange in ungünstigen Positionen verharren.

Diese Übungen entspannen die Muskulatur zwischen Kopf und Schultern (Pop-up)

