



Foto: © 123rf / Wavebreak Media Ltd

Halswirbelsäulensyndrom

Was ist das Halswirbelsäulensyndrom? Wozu führt es? Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es? Fragen wie diese beantwortet Dr. Raphael Scheuer vom Wirbelsäulenzentrum des Orthopädischen Spitals Speising in Wien für MEDIZIN populär.

VON MAG. SABINE STEHRER

Der Phönix für Ihre Gelenke*

Regulatpro® Arthro
mit der REGULATESSENZ®
die den Unterschied macht.

MEDIZIN populär

Wie viele Menschen sind vom Halswirbelsäulensyndrom betroffen?

Dr. Raphael Scheuer

Bis zu 85 Prozent aller Menschen in Industrienationen, also auch in Österreich, sind irgendwann im Lauf des Lebens ein Mal oder öfter vom Halswirbelsäulensyndrom betroffen. 15 bis 20 Prozent leiden im Moment daran, hauptsächlich Erwachsene, aber auch schon Kinder.

Was ist das Halswirbelsäulensyndrom?

Das Halswirbelsäulensyndrom, das auch HWS-Syndrom oder Cervikalsyndrom genannt wird, bezeichnet Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule oder von der Halswirbelsäule ausgehend. Die Halswirbelsäule verläuft von Wirbel eins direkt unter dem Kopf entlang des Nackens bis zu Wirbel sieben auf der Höhe des Schultergürtels. Die Beschwerden können akut auftreten und wieder verschwinden oder chronisch bestehen, also andauern oder immer wiederkehren.

Wodurch werden diese Beschwerden verursacht?

Das Halswirbelsäulensyndrom kann auf viele verschiedene Ursachen zurückgehen. Häufig ist das Syndrom das Resultat von langem Sitzen, Fehlhaltungen beim Sitzen, gepaart mit Starren auf einen Bildschirm und Bewegungsmangel. Fehllagen beim Schlafen, bedingt durch ungünstige Kopfpolster oder Matratzen führen auch dazu, dass sich die Nackenmuskulatur verspannt und die kleinen Wirbelgelenke im Nackenbereich über die Maßen beansprucht werden. Ein „Verreißen“, etwa beim Sport, ein Unfall, bei dem es zu einem Schleudertrauma kam, ein Bandscheibenvorfall im Nackenbereich und die altersbedingte Abnutzung oder Arthrose der kleinen Halswirbelsäulengelenke, zählen ebenfalls zu den Verursachern des Halswirbelsäulensyndroms. Stress, bei dem sich die Körperhaltung verändert und die Muskelspannung generell zunimmt, verschlimmert die Beschwerden meist.

Wozu führt das Halswirbelsäulensyndrom?

Hauptsächlich zu Nackenschmerzen, wobei die Schmerzen oft in den Hinterkopf oder in Richtung des Schultergürtels ausstrahlen. Weil im Bereich der Halswirbelsäule verschiedene Nerven den Gelenken sehr nahe liegen, sind Nerven, die in den Kopf oder den Bereich des Schultergürtels führen, von Fehlbelastungen und Fehlhaltungen mitbetroffen, wodurch es zu weiteren Beschwer-



*Regulatpro® Arthro enthält unter anderem:

- Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung, einer normalen Funktion der Knochen und einer normalen Knorpelfunktion beiträgt.
- Vitamin D und Zink tragen zur Erhaltung gesunder Knochen bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.
- Kupfer trägt zur Erhaltung von einem normalen Bindegewebe bei.



PATENTIERT FERMENTIERT
www.regulat.com

Apotheken-PZN:
4617683 (AT)

den kommen kann: Schwindel, seltener auch zu Ohrgeräuschen, dem Tinnitus, oder zu Schluckbeschwerden. Ist ein Bandscheibenvorfall die Ursache für das HWS-Syndrom, werden Nervenwurzeln in Mitleidenschaft gezogen, wodurch es zu Schmerzen und Gefühlsstörungen, Missempfindungen, seltener auch zu einer Schwäche der Arme kommen kann, die beispielsweise dazu führt, dass einem ein Gegenstand aus der Hand fällt. Ist der Bandscheibenvorfall sehr groß, zählen manchmal auch Blasenfunktions- oder Gangstörungen zu den Symptomen.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

In der Akutphase besteht die Therapie in der Gabe von Schmerzmitteln zum Einnehmen oder in Infiltratio-

nen. Dabei werden Schmerzmittel, meist kombiniert mit lokalen Betäubungsmitteln und Kortison vorzugsweise mithilfe von bildgebenden Verfahren, Röntgen oder Ultraschall, direkt an der schmerzenden Stelle in das Gewebe injiziert. Zusätzlich werden oft Medikamente gegeben, die die Muskeln entspannen. Auch Massagen und verschiedene Wärmeanwendungen können hilfreich sein. Zusätzlich empfiehlt sich eine Physiotherapie, bei der erlernt wird, Fehlhaltungen und Fehlbelastungen des Nackens zu vermeiden, die oft auch mit Fehlhaltungen des Rückens, etwa durch eine nach vorn gebeugte Körperhaltung beim Sitzen oder ein Hohlkreuz im Stehen einhergehen. Bei einer Physiotherapie wird außerdem vermittelt, wie die Muskulatur im Nackenbereich, im Rumpfbereich



Dr. Raphael Scheuer



und in der Lendenregion gezielt gekräftigt und gedehnt werden kann – was dem Wiederauftreten des HWS-Syndroms vorbeugt. Damit das Syndrom auch tatsächlich nicht wiederkehrt, also nicht chronisch wird, ist es nötig, nach der Physiotherapie konsequent weiter zu trainieren. Bildschirmarbeiter sollten zudem darauf achten, richtig zu sitzen, ihre Sitzposition öfter zu verändern und öfter einmal aufzustehen und herum zu gehen. Gegebenenfalls müssen auch Sitzmöglichkeiten im Büro und im Auto überprüft werden oder Polster und Matratze ausgetauscht werden. Das Polster sollte so geformt sein, dass die Halswirbelsäule im Liegen gerade bleibt, und auch die Matratze sollte dies ermöglichen. War ein Bandscheibenvorfall die Ursache für das Syndrom, wird meist abgewartet, bis er sich zurückbildet. Besteht eine stärkere Gelenkabnutzung, eine Arthrose, ist manchmal ein kleiner Eingriff unter lokaler Betäubung hilfreich, um die Schmerzen zu lindern: das Durchtrennen einer Nervenbahn, die Denervierung.

Wie wird das Halswirbelsäulensyndrom diagnostiziert?

Im Wesentlichen durch ein Arzt-Patient-Gespräch und verschiedene Untersuchungen, wie eine Tastuntersuchung und eine Untersuchung der Beweglichkeit der Halswirbelsäule, bei der beispielsweise getestet wird, wie weit Drehungen nach links oder rechts möglich sind. Bildgebende Verfahren, wie eine Röntgenuntersuchung, können darüber Auskunft geben, ob ein Bandscheibenvorfall oder eine Arthrose die Ursache für das Halswirbelsäulensyndrom ist. ■

Wirbelsäule – Daten & Fakten

- Die Wirbelsäule besteht aus der Halswirbelsäule mit sieben Wirbeln, der Brustwirbelsäule mit zwölf Wirbeln, den je fünf Wirbeln der Lendenwirbelsäule, des Kreuzbeins und des Steißbeins, wobei die Wirbel von Kreuz- und Steißbein zusammengewachsen sind. Insgesamt sind das 34 Wirbel oder 24 freie Wirbel.
- Da sie das gesamte Körpergewicht tragen und beim Gehen auf die Beine verteilen muss, ist die Wirbelsäule unten, im Lendenbereich, dicker, oben, im Bereich der Halswirbelsäule, dünner. Durch die Biegung dämpft sie Stöße, wie sie etwa beim Gehen, Laufen oder Springen entstehen und bewahrt vor Erschütterungen.
- Beim Sitzen ist die Muskulatur der Wirbelsäule besonders gefordert, bei einer vornübergebeugten Haltung sind zudem die Bandscheiben stark belastet.
- Die Halswirbelsäule oder Cervikal bezeichnet die Wirbel eins bis sieben, wobei Wirbel eins, auch Atlas genannt, direkt unter dem Kopf liegt, Wirbel sieben im Bereich des Schultergürtels. Vom Schädelknochen bis zum zweiten Halswirbel bestehen besonders gelenkige Verbindungen, die die gute Beweglichkeit des Kopfes ermöglichen.
- Häufige Erkrankungen der gesamten Wirbelsäule sind Abnützungen der Bandscheiben und der Zwischenwirbelgelenke, Arthrosen, Bandscheibenvorfälle, entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule wie Morbus Bechterew, Wirbelkörper-einbrüche durch Knochenschwund, die Osteoporose sowie angeborene oder erworbene Abweichungen, Skoliosen.
- Vom Halswirbelsäulensyndrom, das auch HWS-Syndrom oder Cervikal-syndrom genannt wird, sind im Lauf des Lebens 60 bis 85 Prozent der Menschen in den Industriestaaten betroffen.