

Muskelschmerzen im Nacken, Nackenmyalgie

Muskelschmerzen im Nacken kommen sehr häufig vor. Sie stehen oft in Zusammenhang mit Verspannungen und einer nur selten veränderten Arbeitsposition. Körperliche Aktivität ist die beste Präventionsmaßnahme.

Was ist eine Nackenmyalgie?

Bei einer Nackenmyalgie kommt es zu Nackenschmerzen, die auf angespannte und schmerzende Muskeln zurückzuführen sind. Die Muskelfunktion verschlechtert sich wiederum aufgrund der Schmerzen. Diese strahlen nicht selten vom Nacken in die umliegenden Strukturen wie Kopf, Schulter und Arme aus. Die Beschwerden sind ungefährlich, aber sie können für die Betroffenen sehr belastend sein.

Häufigkeit

Nackenschmerzen betreffen jährlich 30–50 % der erwachsenen Bevölkerung. Schätzungsweise suchen pro Jahr 3 % der Bevölkerung aufgrund von Nackenbeschwerden einen Arzt auf.

Ab einem Alter von 20 Jahren sind wiederholte Schmerzphasen nicht ungewöhnlich. Mit dem Alter und insbesondere bei chronischen Erkrankungen nimmt die Häufigkeit an Nackenmyalgien zu, am häufigsten sind Frauen betroffen. Akute Nackenmyalgien sind bei jungen Erwachsenen vermehrt anzutreffen.

Ursachen

Die Schmerzen bei einer Nackenmyalgie stammen aus der Nackenmuskulatur. Bei psychischen Belastungen oder alltäglichem Stress kommt es häufig vor, dass sich die Nackenmuskeln zusammenziehen, was zur Anhebung der Schultern führt. Fehlhaltungen oder immer gleich bleibende Arbeitspositionen haben oft ebenfalls Verspannungen der Nackenmuskulatur zur Folge. Wenn Muskeln ständig in einem angespannten Zustand sind, kommt es zu einer Muskelreizung. Dadurch dass sich die Nackenmuskulatur zusammenzieht, werden außerdem kräftigere Züge auf die Sehnenbefestigungen ausgeübt, die die Muskeln mit den Knochen verbinden. Die Nackenmuskeln befinden sich an den Halswirbeln und an den Knochen der Schädelrückseite. Eine angespannte Nackenmuskulatur führt somit zu Schmerzen in der Wirbelsäule und im Kopf.

Bei Schmerzen in der Nackenmuskulatur ist es oft schwierig, einen Zusammenhang mit einer Überbelastung zu erkennen, anders als es bei vielen anderen Muskelgruppen, wie z. B. einer steifen Wade nach einem Langstreckenlauf, der Fall ist.

Diagnose

Der Arzt kann die Diagnose einer Nackenmyalgie auf Grundlage der Krankengeschichte (Anamnese) und einer Untersuchung der Muskeln und Muskelansätze im Nacken stellen. Zu den typischen Symptomen zählen in der Regel Steifheit und Verspannungen im Nackenbereich. Kopfschmerzen werden als drückend empfunden. Es kann sich so anfühlen, als ob ein enges Band um die Stirn herum gelegt sei. Die Schmerzen lassen oft nach, wenn man sich hinlegt und ausruht.

Bei der Untersuchung angespannter Nackenmuskeln können kleinere Muskelknötchen festgestellt werden. Die Patienten empfinden Schmerzen und Druck beim Abtasten der Muskeln und Sehnen durch den Arzt.

Behandlung

Nach der Klärung wahrscheinlicher Ursachen lassen sich viele Nackenschmerzen relativ rasch lindern, häufig braucht es jedoch Geduld bis die Beschwerden vollständig behoben sind.

Körperliche Bewegung ist die wichtigste Maßnahme gegen Nackenmyalgien und um diese überhaupt zu verhindern. In einer dänischen Studie gelangten Wissenschaftler zu der Erkenntnis, dass ein spezielles Krafttraining (Gewichtstraining mit 8–12 Wiederholungen bei 3 Sätzen, 3-mal pro Woche über 20 Minuten) die Schmerzintensität deutlich verringert, dabei hält die Wirkung über zehn Wochen nach Beendigung des Trainings an. Aerobic-Übungen reduzieren ebenfalls die Schmerzintensität, allerdings nur kurzfristig und in einem viel geringeren Ausmaß als Krafttraining. Entspannungsübungen können insbesondere bei Stress hilfreich sein.

Bei manchen Patienten wird der Einsatz von Medikamenten empfohlen. Es werden außerdem Behandlungen in Form von Physiotherapie, Massage, Wärme und Akupunktur angeboten. Der Nutzen dieser Behandlungen ist allerdings bei den genannten Beschwerden nicht eindeutig belegt.

Manchmal sind Patienten durch ständig drückende Schmerzen im Nacken- und Kopfbereich besorgt hinsichtlich eines möglichen Anzeichens für einen Gehirntumor oder eine andere gefährliche Erkrankung. Hier kann die Diagnose und Aufklärung ausreichen, um den Teufelskreis (von unnötiger Angst vor schwerwiegenden Erkrankungen, die zu weiteren Muskelverspannungen führt, welche wiederum Schmerzen und Angst auslösen) zu beenden.

Prognose

Nackenschmerzen lösen sich in der Regel innerhalb von Tagen oder Wochen. Viele Menschen leiden an wiederkehrenden Beschwerden, manche entwickeln eine chronische Erkrankung. Eine Nackenmyalgie ist in vielen Branchen eine häufige Ursache für Fehlzeiten.

Durch psychosoziale Einflüsse kann die Erkrankung chronisch werden. In 10 % der Fälle werden Nackenschmerzen chronisch und bei 5 % führt die Erkrankung zu einer langen Berufsunfähigkeit. 46 % der Personen mit Schmerzen über mindestens 6 Monate geht es laut einer Studie nach einer Behandlung besser.

Ein vorliegendes Schleudertrauma verschlechtert die Prognose.

Wenn die Schmerzen aufgrund einer Überbelastung auftreten, ist die Prognose hinsichtlich der Beschwerden gut.

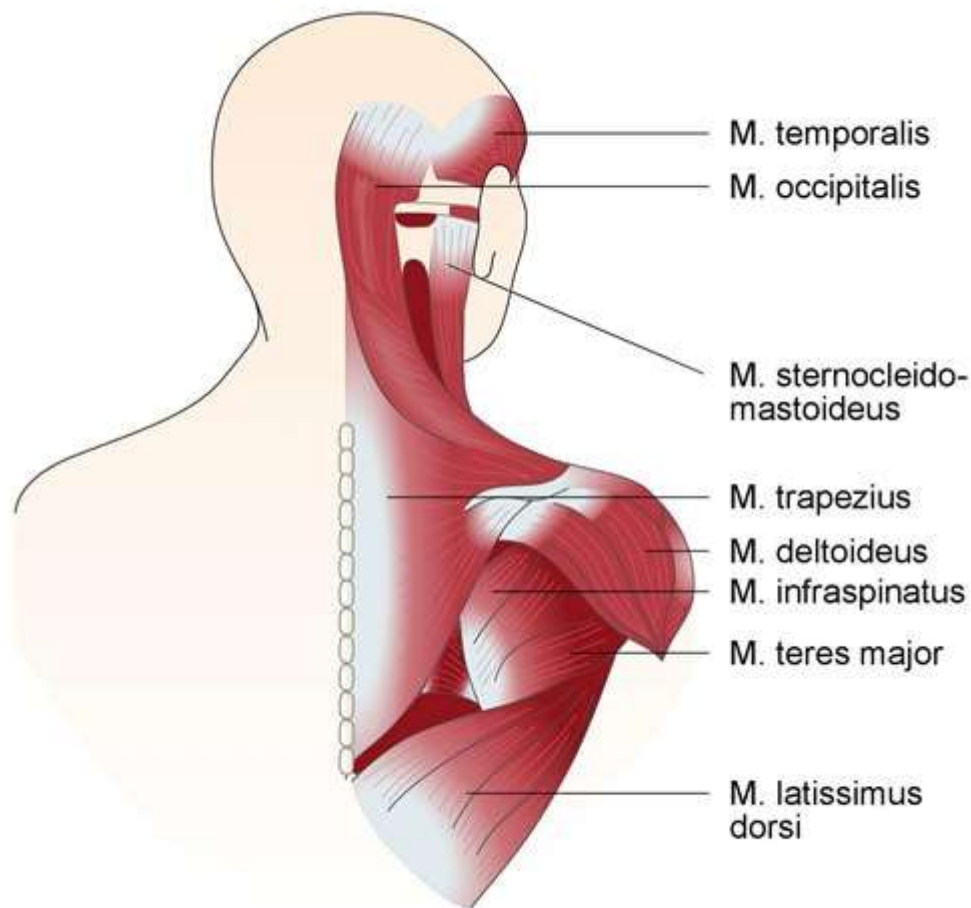


Abbildung: Rücken- und Nackenmuskulatur

Quelle: <https://deximed.de/home/klinische-themen/physiotherapie-sportmedizin/patienteninformationen/ruecken-nacken-und-brust/nackenschmerzen/?rel=copylink>