

Schiefhals (Torticollis)

Was ist ein steifer Nacken?

Ein steifer Nacken kommt relativ häufig vor, insbesondere Personen im Alter zwischen 15 und 30 Jahren sind davon betroffen. Das Krankheitsbild auch als akuter Torticollis oder akuter Schiefhals bezeichnet. Zu den typischen Symptomen zählen Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich, der Nacken befindet sich in einer schiefen Stellung und lässt sich nicht normal bewegen.

Außer dem erworbenen akuten Torticollis, der meist harmlos ist und von dem in diesem Artikel vor allem die Rede ist, gibt es weitere Formen des Torticollis, die unter anderem angeboren sein können, hier jedoch nicht weitergehend behandelt werden.

Ursache

Häufig erwachen Betroffene am Morgen mit einem steifen, schmerzenden Nacken, nachdem sie nachts mit schiefer Kopfhaltung geschlafen haben. Manchmal kann ein steifer Nacken auch im Zusammenhang mit einer Überstreckung beim Sport oder bei Nackenverletzungen auftreten. Wie genau es zum steifen Nacken kommt, ist bislang nicht genau geklärt. Eine Art Krampf oder Muskelverspannungen im Nackenbereich kommen als mögliche Ursache infrage. In manchen Fällen beruhen die Beschwerden vermutlich auf einem Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule: Dabei dringt ein Teil einer Zwischenwirbelscheibe, die als „Stoßdämpfer“ zwischen den Halswirbeln liegen, nach außen und klemmt umliegende Strukturen wie Nerven oder Muskulatur ab.

Ursachen eines erworbenen Schiefhalses können außerdem z. B. Erkrankungen von knöchernen Strukturen, Sehfehler als auch eine zentral bedingte Dystonie (eine neurodegenerative Erkrankung) sein.

Bei Kindern kann es z. B. infolge einer Infektion mit geschwollenen Lymphknoten zu einem Schiefhals kommen.

Diagnostik

Die Diagnose wird meist anhand der Krankengeschichte (Anamnese) und der typischen Symptome, wie Schmerzen im Nackenbereich und Probleme beim Bewegen des Halses, gestellt. Der Patient versucht eine Kopfstellung zu finden, mit der sich die Schmerzen lindern lassen. Häufig sind die Schmerzen insbesondere dann sehr stark, wenn man versucht, den Kopf zu neigen oder von einer Seite zur anderen zu drehen.

Therapie

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache für den steifen Nacken. Meistens ist ein steifer Nacken harmlos, die Beschwerden gehen normalerweise von allein zurück. Um die Genesung zu beschleunigen und die Beschwerden schnellstmöglich zu lindern, sollte die Halswirbelsäule entlastet und der Nacken gestützt werden. Die Entlastung kann durch ein spezielles

Kopfkissen geschehen, das die Wirbelsäule zusätzlich stützt. In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, über ein bis zwei Tage eine Halskrause zu verwenden. Schmerzen können bei Bedarf mit schmerzstillenden Medikamenten wie Ibuprofen oder Paracetamol gelindert werden.

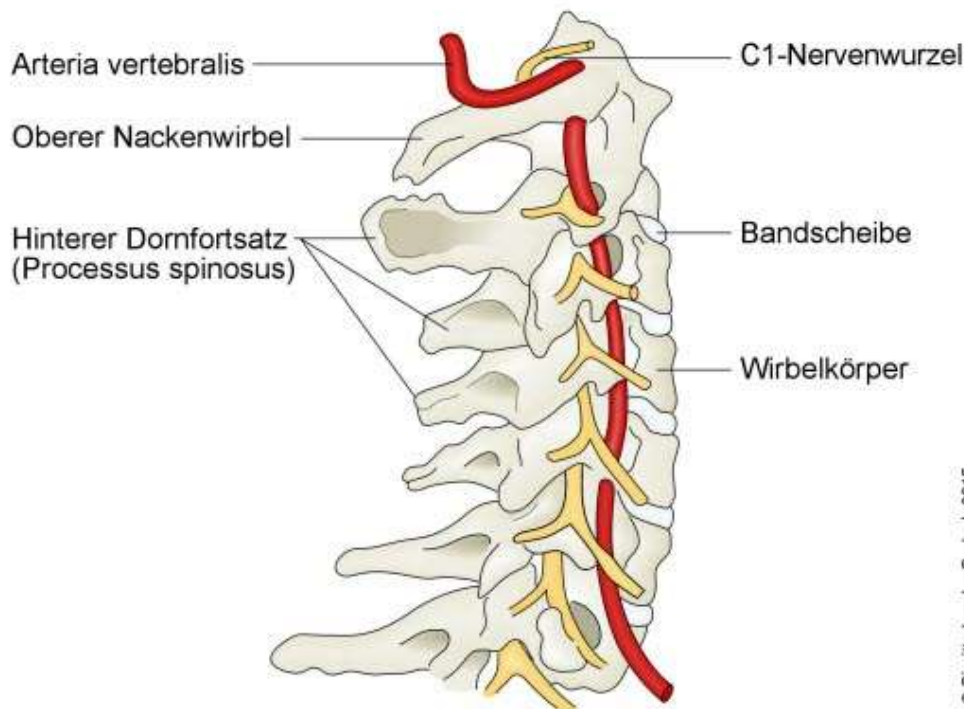
Regelmäßige Bewegung, soweit möglich, kann einem steifen Nacken entgegenwirken. Teilweise kann Physiotherapie empfohlen werden.

Tritt innerhalb von zwei Wochen keine Verbesserung ein, was äußerst selten der Fall ist, sollte die Halswirbelsäule von einem Facharzt untersucht werden und eventuell weitere Untersuchungen durchgeführt werden.

Bei Kindern mit akutem Schiefhals ist unbedingt festzustellen, ob es sich um eine akute, lebensbedrohliche Erkrankung handelt, die eine sofortige Behandlung erfordert.

Prognose

Die Prognose ist im Allgemeinen sehr gut. Die Mehrheit der Betroffenen fühlt sich nach zwei, drei Tagen wieder deutlich besser, und nahezu alle sind im Laufe von sieben bis zehn Tagen wieder beschwerdefrei.



Halswirbelsäule

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