

## Patienteninformation

# Nackenschmerzen – was Sie wissen sollten und was hilft!

### Sie sind damit nicht allein!

Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt: fast jeder zweite Mensch in Deutschland (46%) hat mindestens einmal im Jahr Nackenschmerzen. Sie sind der dritthäufigste Grund, warum Menschen eine Hausarztpraxis aufgesucht wird. Die gute Nachricht: In den allermeisten Fällen – wenn keine Warnsignale vorliegen – handelt es sich um sogenannte nicht-spezifische Nackenschmerzen, die gutartig verlaufen und keine ernsthafte körperliche Ursache haben.

### Wird das wieder besser?

Die meisten akuten Nackenschmerzen bessern sich innerhalb weniger Wochen deutlich – vor allem dann, wenn Sie aktiv bleiben und gezielte Übungen durchführen. Schonen und Ruhigstellen ist in der Regel kontraproduktiv. Bewegung ist Medizin.

### Was Sie selbst tun können – Ihre Übungen

Führen Sie die Übungen auf der folgenden Seite täglich durch – langsam, bewusst und mit gleichmäßiger Atmung. Schon 10-15 Minuten genügen dafür. Bei starken Schmerzen Übung sofort unterbrechen.

### Was bedeutet „nicht-spezifisch“?

"Nicht-spezifisch" bedeutet, dass sich für Ihre Schmerzen keine eindeutige körperliche Ursache wie ein Bandscheibenvorfall, eine Entzündung oder ein Bruch findet – und das ist bei der großen Mehrheit der Betroffenen der Fall. Das klingt zunächst unbefriedigend, ist aber eigentlich eine gute Nachricht: Es gibt nichts Gefährliches zu behandeln.

Häufige auslösende oder unterhaltende Faktoren sind Muskelverspannungen, ungünstige Körperhaltung, Bewegungsmangel, Stress, psychische Belastung oder Schlafstörungen – also Dinge, bei denen gezielte Bewegung und ein aktiver Lebensstil deutlich mehr helfen als Röntgenbilder oder Spritzen.

### Brauche ich ein Röntgenbild oder MRT?

Sehr wahrscheinlich nicht – zumindest nicht sofort. Die aktuelle S3-Leitlinie empfiehlt ausdrücklich: Wenn sich bei der körperlichen Untersuchung und im Gespräch keine Warnzeichen (Red Flags) finden, ist zunächst keine weiterführende Bildgebung notwendig. Röntgen und MRT haben bei unkomplizierten Nackenschmerzen keinen Mehrwert für die Behandlung – sie zeigen zwar häufig altersbedingte Veränderungen, aber diese sind meist für Ihre Beschwerden nicht verantwortlich.

Sollten Ihre Beschwerden nach 4–6 Wochen trotz aktiver Therapie nicht nachlassen oder sich verschlechtern, werden wir die Indikation für weitere Untersuchungen mit Ihnen gemeinsam prüfen.

### Wann sollte ich mich wieder melden?

Nehmen Sie umgehend wieder ärztlichen Kontakt auf, wenn Sie eines der folgenden Zeichen bemerken:

- Lähmungen oder Taubheitsgefühl in Armen/Beinen
- Störungen beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- hinzutretende starke Kopfschmerzen, schlagartig entwickelt
- Auftreten von Fieber zusammen Nackenschmerzen/-steifigkeit

## Patienteninformation

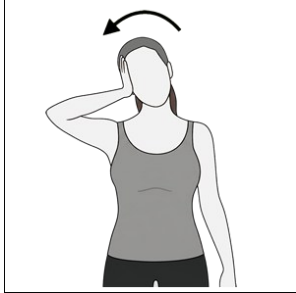
# Nackenschmerzen – was Sie wissen sollten und was hilft!

### Übung 1 - Postisometrische Relaxation (PIR)

*Anspannen – Entspannen – Dehnen*

- Kopf leicht zur Seite neigen, Dehnung spüren
- Hand gegen den Kopf legen – sanft dagegen drücken beim Einatmen (5–10 Sek., ca. 20–30 % Kraft)
- Loslassen und tief ausatmen – Kopf gleitet etwas weiter in die Dehnung

*Zyklus 3–6 x wiederholen, dann Seite wechseln*



### Übung 2 – Straße überqueren

*Rotation der Halswirbelsäule*

- Aufrecht sitzen oder stehen, Blick geradeaus
- Kopf langsam nach rechts drehen (als ob ein Auto kommt)
- Kurz halten, dann über die Mitte nach links drehen
- Gleichmäßig atmen, Blick auf gerade Linie fixieren

*Kein Schwung – bewusst und kontrolliert ausführen!*

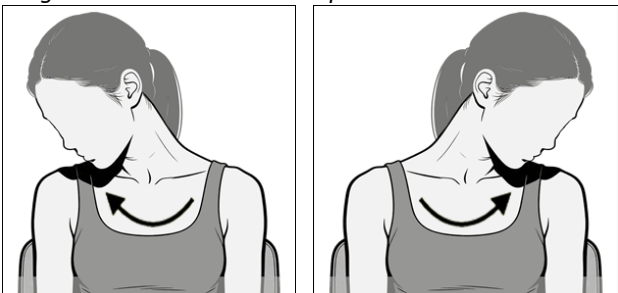


### Übung 3 – Der Halbkreis

*Mobilisation der Halswirbelsäule*

- Kopf nach links drehen, Blick zum Boden
- Kopfgewicht locker hängen lassen
- Langsam Halbkreis über die Mitte nach rechts zeichnen
- Dann zurück – Bewegung fließend halten

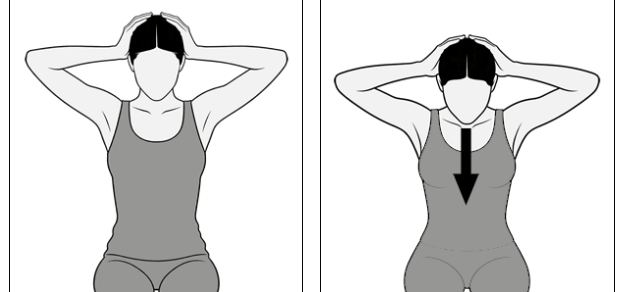
*Länge und Weiter im Nacken spüren!*



### Übung 4 – Dehnung des hinteren Nackens

- Hände an den Hinterkopf, Ellbogen leicht zusammenführen
- Kopf sanft Richtung Brust senken – Wirbelsäule aufrecht
- Tief ein- und ausatmen, Schwerkraft wirken lassen

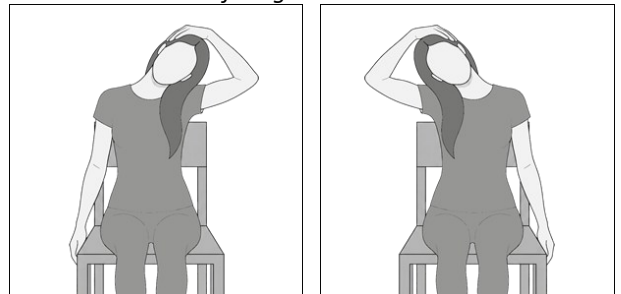
*Nicht ziehen – nur sanft begleiten!*



### Übung 5 – Seitliche Nackendehnung

- Kopf zur rechten Seite neigen – Dehnung links spüren
- Rechte Hand sanft an linke Kopfseite legen (leicht verstärken)
- Hand weg, Kopf zur rechten Schulter drehen, kurz halten
- Zurück zur Mitte – Seite wechseln

*Nicht ziehen – nur sanft begleiten!*



Quelle:

[1] Quelle: S3-Leitlinie Nicht-spezifische Nackenschmerzen, AWMF-Register-Nr. 053-007, DEGAM-Leitlinie Nr. 13, Version 3.0, 2025

*Ihr Praxisteam*