



Manchmal liegt's an der Wirbelsäule

Die besten Therapien bei Nackenproblemen

Wenn ständig Nackenschmerzen auftreten, sind nicht unbedingt Muskel-Verspannungen schuld. Es kann auch zu einem Bandscheiben-Vorfall in der Halswirbelsäule (HWS) gekommen sein. Hier erfahren Sie die häufigsten Ursachen und wie Sie die Beschwerden schnell loswerden.

Schwindel. Das sogenannte HWS-Syndrom zeigt sich nicht unbedingt mit Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Nacken. Stattdessen können auch Schwindel, Gehstörungen oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen auftreten. Dann besteht der Verdacht, dass die Gelenkfunktion der Halswirbelsäule beeinträchtigt ist. Als Ursache kommen eine Verengung des Rückenmark-Kanals infrage, Verschleiß der Wirbel (Arthrose), eine Entzündung oder ein Bandscheiben-Vorfall.

Alternative zur OP. Meistens bessert eine konservative Therapie

die Beschwerden, bestehend aus nicht operativen Verfahren.

Spezielle Handgriffe helfen

„Hilfreich sind etwa physiotherapeutische Übungen, Massagen und besonders an der Halswirbelsäule auch eine manuelle Therapie“, erklärt Dr. Michael Muschik, Orthopäde an der Klinik Fleetinsel in Hamburg. Dabei handelt es sich um gezielte Handgriffe. Wenn das die Schmerzen nicht ausreichend lindert, spritzt der Arzt abschwellende Medikamente an den betroffenen Nerv.

Das Röntgenbild zeigt eine Prothese im Halswirbel. Sie erhält die Beweglichkeit



FREIZEIT FREUNDE

www.freizeitfreunde.de

Schleudertrauma ohne Halskrause

■ Nach Auffahr-Unfällen bleibt oft ein Schleudertrauma zurück. Von einer Therapien mit Halskrause raten Experten neuerdings ab. Mehr unter www.freizeitfreunde.de, Rubrik Gesundheit.

wenn die Gefahr besteht, dass ein Vorfall Nerven oder Rückenmark schädigt. „Wir können heute durch spezielle Bandscheiben-Prothesen die volle Beweglichkeit der Halswirbelsäule erhalten.“ Der Eingriff erfolgt in Form von schonenden Schlüsseloch-Verfahren (minimal-invasiv), die mit einem winzigen Schnitt auskommen und so nur kleine Narben hinterlassen.

Selbst ein Bandscheiben-Vorfall lässt sich häufig mit Methoden wie Massagen (I.) gut behandeln

Mit einer genauen Untersuchung deckt der Orthopäde die Ursache für die Schmerzen auf



Das Neueste aus der Medizin

Mini-Eingriff stoppt Bluthochdruck

Mitunter lässt sich ein erhöhter Blutdruck nicht mit Arznei senken. Grund: Die Nieren geben fehlerhafte Signale ans Gehirn. Dann hilft die renale Denervation: Per Katheter wird von der Leiste aus der Nerv an dem Organ verödet, der dafür verantwortlich ist. In Studien ließ sich der obere Blutdruckwert so um bis zu 36 mmHg senken.

Cholesterinsenker: Prüfen, ob Dosis stimmt

Statine verringern den Cholesterinspiegel nicht bei allen Patienten gleich: Die einen benötigen eine höhere Dosis, bei anderen ist der Standard schon zu viel. Ein neuer Test kann die richtige Menge per Gencheck individuell bestimmen. Der Arzt nimmt dazu eine Blutprobe (von humatrix, ab 300 €, private Kassen zahlen).

Eisen liefert Energie

Hinter Müdigkeit und Antriebsschwäche steckt vor allem bei Frauen oft ein Eisenmangel. Ein neues Produkt enthält gut verwertbares Eisen-II-Sulfat, gewonnen aus Quellwasser. Man sollte den Energiekick in Orangensaft rühren, da der Körper ihn dank Vitamin C besser aufnimmt (ferro-tone/Apotheke, 14 Beutel ca. 10 €).



Kostenlose Tipps gegen Wundliegen

Wenn Patienten bettlägerig sind, leidet auf Dauer die Haut. Die Folge ist häufig ein Druckgeschwür (Dekubitus). Wie sich das Problem verhindern lässt, erläutert die kostenlose Broschüre „Wirksamer Schutz vor Wundliegen“. Sie ist erhältlich bei Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Postfach 2020, 76490 Baden-Baden.