



Sensomotorische Körpertherapie  
nach Dr. Pohl®

**Helga Pohl:**

## **Nackenschmerzen**

**Zusammenfassung:** Nach Abhandlung einiger schulmedizinischer Irrtümer über Nackenschmerzen und damit verbundene Beschwerden werden als alternative Erklärung Dauerkontraktionen in Muskulatur und Bindegewebe hervorgehoben. Diese Dauerkontraktionen sind mit einer Dysfunktion des Nackens aber auch mit Spannungsmustern verbunden, die sich als Fehlhaltungen durch den ganzen Körper ziehen. Die Entstehung der häufigsten Fehlhaltungen im Alltag durch emotionale Faktoren, Verletzungen, dumme Angewohnheiten und äußere Faktoren wird ausführlich dargestellt. Die erfolgreiche Behandlung der Nackenschmerzen mit Sensomotorischer Körpertherapie nach Dr. Pohl® schließt sowohl manuelle Behandlungstechniken der gesamtkörperlichen Spannungsmuster als auch ein Körperbewusstseinstraining und die Beseitigung äußerer Faktoren ein. Am Schluss werden Übungen zur ergänzenden Eigenbehandlung von Nackenschmerzen beschrieben.

### **Kennen Sie das?**

- Morgens wachen Sie mit einem steifen, schmerzenden Genick auf. Erst, wenn Sie sich ein bisschen einbewegt haben und unter der warmen Dusche waren, wird es wieder erträglicher.
- Wenn Sie längere Zeit am Schreibtisch gesessen haben und dann aufstehen, reiben Sie sich den schmerzenden Nacken.

Mehr Informationen zu Nackenschmerzen und anderen Beschwerden,  
sowie zur Sensomotorischen Körpertherapie finden Sie unter

[www.koerpertherapie-zentrum.de](http://www.koerpertherapie-zentrum.de).

- Je stressiger der Tag im Büro war, desto schlimmer macht sich der Nacken bemerkbar, oft zusammen mit der Muskelpartie auf den Schultern.
- Irgendwie konnten Sie früher besser rückwärts einparken, Sie schafften es auch ohne Spiegel, während Sie jetzt den Kopf gar nicht mehr so weit drehen können.
- Längeres Sitzen im Auto scheint dem Nacken auch alles andere als gut zu tun
- Sie haben plötzlich wie aus heiterem Himmel einen total steifen Hals, jede Kopfbewegung ist unmöglich. Versuchen Sie trotzdem, den Kopf zu bewegen, leiden Sie Höllenqualen.
- Der Nacken ist so kälteempfindlich geworden, dass Sie am besten immer ein warmes Halstuch umgebunden haben, auch nachts im Bett, denn jeder Luftzug könnte teuflische Schmerzen zur Folge haben.
- Sie fühlen sich deprimiert und antriebslos und müssen sich zu allem zwingen. Gleichzeitig ist der Kopf dumpf und der Nacken fühlt sich ungut an.
- Manchmal fährt ein Stich wie ein Messer in den Nacken.
- Sie fühlen sich ängstlich, misstrauisch und zurückgezogen. Dabei sind Sie nach vorn gebeugt, atmen kaum und haben den Kopf in den - oft schmerzenden - Nacken gelegt.
- Gerade auf dem Rücken können Sie schon lange nicht mehr liegen. Ohne ein paar Kissen unter dem Kopf ist es mit dem Nacken nicht mehr auszuhalten.
- Der Nackenschmerz zieht häufig in den Kopf hoch und macht sich dort als Kopfschmerz bemerkbar.
- Auch Schwindel, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen sind häufige Begleiter.

Nackenschmerzen gehören in der westlichen Welt zusammen mit Rücken- und Kopfschmerzen zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Es gibt kaum jemanden, der sie nicht schon irgendwann gehabt hätte. Selbst Kinder klagen manchmal schon über Nackenschmerzen, häufig in Verbindung mit Kopfschmerzen.

### **Die üblichen Erklärungen**

Gewöhnlich gehen wir mit Nackenschmerzen und steifem Genick zunächst zum Orthopäden. Dort werden wir meist als erstes geröntgt und erfahren dann, dass die

Schmerzen von der HWS, der Halswirbelsäule kommen. Die Gleichsetzung von Nackenschmerzen und Halswirbelsäule ist schon so weit in die Laienkreise hinein diffundiert, dass viele Menschen gar nicht mehr von ihren Nackenschmerzen sprechen, sondern davon, dass sie es an der Halswirbelsäule hätten. Oft wird von Orthopäden in solchen Fällen eine Cervicalgie, ein Cervikalsyndrom oder ein HWS-Syndrom diagnostiziert. Cervicalgie heißt allerdings nichts anderes, als dass es im Nacken weh tut, Cervikalsyndrom, dass man Beschwerden im Nacken hat, und HWS-Syndrom, dass man die Halswirbelsäule dafür verantwortlich macht. Genaueres über das Zustandekommen des Schmerzes wird damit nicht ausgesagt.

Bei Menschen mit Nackenschmerzen kann man auf den Röntgenbildern zwar tatsächlich oft sehen, dass die Halswirbelsäule stärker oder weniger (meist stärker) gebogen ist als normal, aber man sieht nicht, wodurch diese Verbiegung der Halswirbelsäule bedingt ist. Es ist auch nicht klar, wieso diese Verbiegung schmerzhaft sein soll. Ein Gesunder kann seine Halswirbelsäule absichtlich genau in die Position bringen, wie man sie im Röntgenbild sieht und es tut ihm nicht weh. Was also schmerzt?

Sind es die Vorwölbungen (Protrusionen) der Bandscheiben, die man bei manchen Menschen mit Nackenschmerzen im Röntgenbild oder im Computertomogramm an der Halswirbelsäule sieht? Oder gar die Bandscheibenvorfälle (Prolapse), die sich bei manchen dieser Patienten an der Halswirbelsäule finden?

Bei den Bandscheiben handelt es sich um die Zwischenwirbelscheiben, flache, runde, knorpelige Gebilde, die sich als Puffer zwischen den einzelnen Wirbeln befinden. Bei den Protrusionen haben sich einzelne Bandscheiben so weit verschoben, dass sie an einer Stelle zwischen zwei Wirbeln hervorlugen. Bei den Bandscheibenvorfällen ist die äußere feste Hülle dieser knorpeligen Gebilde geplatzt und der gallertige Kern nach außen getreten.

Aber: Der Nackenschmerz kann nicht direkt von diesen verletzten oder gequetschten Bandscheiben ausgehen, denn Bandscheiben bestehen aus unempfindlichem Knorpelmaterial. Knorpel verfügt über keinerlei Sinneszellen und kann daher nicht wehtun. Daher sind die meisten Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle völlig harmlos und kommen nicht als Schmerzverursacher in Betracht. Nur in seltenen

Fällen ist Schmerz indirekt doch auf einen oder mehrere Bandscheibenvorfälle zurück zu führen, nämlich dann, wenn der Vorfall so unglücklich gelagert ist, dass er da auf eine Nervenwurzel drückt, wo diese aus dem Rückenmark kommt. In diesen seltenen Fällen verursachen die Bandscheibenvorfälle im Bereich der Halswirbelsäule tatsächlich Schmerzen, aber gewöhnlich nicht im Nacken, sondern in einem der beiden Arme. Man erkennt die wahre Ursache dieser Armschmerzen daran, dass sie von der Bewegung des Kopfes abhängig sind. Die meisten Bandscheibenvorfälle und -vorwölbungen befinden sich aber gottseidank an ganz anderen Stellen als an der Nervenaustrittsstelle und sind völlig harmlos. Offen bleibt die Frage: woher kommt der Nackenschmerz? Und wie ist es zu den Beschädigungen der Bandscheiben gekommen? Und haben sie etwas, und wenn ja, was, mit den Verbiegungen der Halswirbelsäule zu tun?

Sieht man im Röntgenbild oder Computertomogramm weder Protrusion noch Prolaps der Bandscheiben, aber der Betroffene klagt dennoch über heftige Nackenschmerzen, bleibt die Erklärung, es handle sich um eine Blockierung eines oder mehrerer Halswirbel. Das ist dem Commonsense des Untersuchten immerhin einigermaßen einleuchtend, denn schließlich hat er selbst schon festgestellt, dass er seinen Kopf nur sehr schlecht bewegen kann, irgendetwas scheint da ja tatsächlich blockiert zu sein.

Aber: es bleiben wieder Fragen: Was genau soll an dieser Blockade schmerzhaft sein? Wie ist diese Blockade zustande gekommen und wie wird sie aufrechterhalten? Verglichen jetzt mal mit einem Auto oder sonst einem mechanischen Gegenstand: wie soll da so etwas wie ein Kolbenfresser entstanden sein? Was kann Wirbel plötzlich so dicht aufeinander pressen, dass sich das Gelenk zwischen ihnen nicht mehr bewegen lässt? Können sich die Gelenke ineinander verheddern? Und wenn ja, wodurch?

Schließlich bleibt als schulmedizinische Erklärung: es handele sich um eine Arthrose, d.h. im Röntgenbild lässt sich ein Abrieb an den Knorpeln der Gelenkflächen der Wirbel erkennen. Dies sei, so heißt es, sei eine Abnutzungserscheinung, eine degenerative Erkrankung und: die Ursache des Nackenschmerzes. So unbezweifelbar sich bei manchen Menschen mit Nackenschmerzen im Röntgenbild

solche arthrotischen Veränderungen feststellen lassen, indem man nämlich sehen kann, dass die Gelenkflächen nicht mehr ganz glatt sind, sondern wie aufgerieben wirken, so bleiben doch wieder Fragen offen:

Als erstes: Wieso sollen diese arthrotischen Veränderungen Schmerz verursachen? Sie betreffen ja wieder schmerzunempfindliches Knorpelmaterial, nämlich solches, das alle Gelenkflächen umgibt, also auch diejenigen der Halswirbelsäule. Deswegen ist z. B. ein Kopfstand für uns nicht schmerzhaft, obgleich die Halswirbelsäule dabei natürlich enorm mit Gewicht belastet wird.

Woher also der Schmerz bei Arthrose?

Und wie sollen solche Abnutzungserscheinungen an der Halswirbelsäule zustande kommen? Sie finden sich oft schon bei jungen Leuten.

Und auch die alten Menschen: was sollen sie getan haben, um ihre Halswirbelsäule abzunutzen? Zwar kennen wir solche Verschleißerscheinungen, die allein durch jahrelangen Gebrauch entstehen, bei technischen Geräten, zum Beispiel beim Auto. Aber wie verhält es sich beim Menschen?

Kann es sein, dass hier die normale Alltagsbewegung zu Abnutzungserscheinungen führt?

Wieso haben dann Menschen, die sich eher viel bewegen, eher selten Nackenschmerzen?

Und müssten dann nicht z. B. Inderinnen, die sehr oft Gewichte auf dem Kopf tragen, was doch wirklich einer Abnutzung der Halswirbelsäule Vorschub leisten müsste, am meisten unter Arthrose der Halswirbelsäule leiden? Das tun sie aber keineswegs!

Wie man sieht, ist es mit der schulmedizinischen Erklärung von Nackenschmerzen nicht weit her.

Was ist dann aber die Ursache der Nackenschmerzen?

### **Eine alternative Erklärung**

Wenn wir jemanden mit Nackenschmerzen einmal genauer anschauen und später auch anfühlen, kommen wir der Sache schon näher.

Beobachtet man jemanden, der zum Beispiel Schwierigkeiten beim

Rückwärtseinparken hat, genauer, kann man feststellen, dass er seinen Kopf nicht richtig drehen kann, und zwar zum einen, weil offensichtlich sein Hals/Nacken steifer ist als normal und zum andern weil auch das Gebiet unterhalb des Nackens sich bei

den Drehversuchen, die er mit seinem Kopf anstellt, offensichtlich nicht richtig rührt. Sieht man diesen Zeitgenossen noch genauer an, kann man feststellen, dass sein Kopf nicht an der eigentlich dafür vorgesehenen Stelle sitzt. Vielmehr ist er mit dem Kinn nach vorn gestreckt und hinten in den Nacken gelegt.

Wenn Sie das einmal nachahmen, also den Kopf vorgestreckt und in den Nacken gelegt halten, wird Ihnen zweierlei auffallen: zum einen ist ihr Kopf und Nacken (also die Halswirbelsäule) jetzt ebenfalls etwas unbeweglicher und zum andern können Sie merken, dass Sie durch das Manöver mit dem Kopf jetzt einen leichten Rundrücken haben, der ebenfalls steifer ist als zuvor und sich schlechter in sich drehen lässt. Allerdings können Sie diesen Zustand – hoffentlich - noch jederzeit rückgängig machen und den Kopf schmerzfrei in seine bewegliche Ausgangsposition zurück bringen.

Ein Kopf ist nur dann frei beweglich, wenn er genau aufrecht auf der Wirbelsäule sitzt. Dann wird sein Gewicht von den Knochen getragen, während die Muskeln frei für die Bewegung sind.

Das heißt im Umkehrschluss: kann jemand den Kopf nicht frei bewegen, sitzt der Kopf nicht an der richtigen Stelle und er wird dort von angespannten Muskeln festgehalten. Jede Fehlhaltung ist eine Versteifung. Die richtige Kopfhaltung kann man daran erkennen, dass sich - von der Seite gesehen - das Ohr senkrecht in der Mitte über Schulter befindet. Von vorn gesehen ist das eine Ohr genauso weit von seiner Schulter entfernt wie das andere. Sobald sich der Kopf jedoch weiter vorn, weiter, rechts, weiter links oder weiter hinten befindet, kommt der Kopf aus dieser Linie und wir müssen die Hals/Nackenmuskeln in Dauerkontraktion halten, da der Kopf sich sonst via Schwerkraft vollends nach vorn zur Seite oder nach hinten legen würde.

Natürlich können und sollen wir unseren Kopf in alle Richtungen bewegen und natürlich müssen wir dazu Muskeln anspannen, aber bei der Bewegung folgt auf die Anspannung sofort eine Entspannung. Halten wird den Kopf aber ständig mit der Kraft unserer Muskeln in einer bestimmten Position, können die Muskeln den Kopf nicht mehr frei bewegen, denn sie müssen den Kopf ja an dieser Stelle gegen die Schwerkraft halten. Mit der Zeit verspannen sich durch die ständige Haltearbeit die Muskeln wie auch das Bindegewebe auf ihnen so stark, dass wir sie nicht mehr willkürlich lösen können und sie auch im Liegen noch immer in der gleichen

Anspannung bleiben. Dann brauchen wir zum Beispiel in Rückenlage unbedingt ein oder mehrere Kopfkissen, um die Spannung der Nackenmuskulatur auszugleichen, sonst wird es ungemütlich.

Eine Dauerverspannung der Nackenmuskeln und/oder des Bindegewebes auf ihnen bewirkt nicht nur Nackenschmerz und –versteifung, sondern sowohl die Verformung der Wirbelsäule (sie wird in eine bestimmte Form gezogen), wie auch die Bandscheibenvorwölbungen und –vorfälle, wie auch die Blockierungen und die Arthosen. Verspannte Muskulatur presst die einzelnen Wirbel so stark zusammen, dass es zu einem Abrieb an den Knorpelflächen der Gelenke kommen kann (Arthrose), und dass Bandscheiben herausgedrückt und zerquetscht werden können (Protrusion und Prolaps). Sind die Muskeln ungleich stark verspannt, kann es auch einzelne Wirbel aus der Bahn ziehen (Gleitwirbel) und es kann zur Blockade der Beweglichkeit einzelner Wirbel kommen (Blockierung). Das alles ist muskulär bedingt, die Halswirbelsäule selbst kann solche Abweichungen und Blockierungen nicht produzieren. Es ist kein Weg denkbar, wie die HWS selbst aktiv werden könnte, um sich zu verbiegen oder sich zusammen zu ziehen, um solche Schäden zu bewirken. Die Wirbelsäule besteht aus Knochen, die sich allein nicht bewegen können. Die Bewegung des Kopfes geschieht zwar über die Gelenke der Halswirbelsäule aber sie muss - wie jede andere Bewegung - von der Muskulatur ausgeführt werden. Die Bewegung der Hals- und Brustwirbel und damit des Kopfes ist eingeschränkt, wenn die zugehörige Muskulatur bzw. das Bindegewebe auf diesen Muskeln verspannt ist. Die Muskeln sind spürbar hart und kurz, das Bindegewebe bildet eine zu enge Hülle um die Muskeln und fühlt sich ebenfalls fest an. Und: verspannte Muskulatur schmerzt, ebenso wie verspanntes Bindegewebe, und zwar vor allem, wenn man durch Bewegung an den verspannten Muskeln zieht.

### **Wunderwerk Nackenmuskulatur**

Kopfbewegungen werden in der Hauptsache von den Muskeln ausgeführt, die sich hinten am Nacken befinden, sowie von zwei Muskeln, die vom Schlüsselbein vorn bis zum Hinterkopf hinter den Ohren unten ziehen (Sternocleidomastoideus-Muskeln) und von den seitlichen Halsmuskeln (den Scalenimuskeln, von denen es auf jeder Seite drei gibt). Die Muskeln direkt am Hals vorn dienen dagegen der Kehlkopfbewegung, dem Atmen, Sprechen und Schlucken.

Die wichtigsten Muskeln für die Kopfbewegung und –haltung sind die Nackenmuskeln. Es gibt sie in unterschiedlichster Länge und Richtung. Das heißt,

- es gibt am Nacken ganz kurze Muskeln, die sich nur über die obersten beiden Wirbel erstrecken und den Kopf von da aus bewegen. Diese kurzen Nackenmuskeln setzen Sie zum Beispiel ein, wenn sie beim Nicken nur den Kopf in den Nacken legen, ohne den Hals selbst zu bewegen. Man braucht sie zum feinen Austarieren der Kopfbewegung (auch bei der Drehung).
- Kurze Muskeln verbinden auch die übrigen einzelnen Wirbel untereinander. Sie sorgen dafür, dass sie die gesamte Wirbelsäule nicht nur en bloc sondern Wirbel für Wirbel bewegen können.
- Dann gibt es etwas längere Muskeln, die den ganzen Nacken bedecken. Diese Muskeln setzen Sie ein, wenn Sie den Kopf mitsamt dem Nacken bewegen, wenn Sie also z. B. den Kopf ganz in den Nacken zurücklegen. Das tun manche Leute zum Beispiel beim Nachdenken.
- Ein Teil dieser Muskeln, nämlich die oberen Trapez-Muskeln, verbindet über den Nacken die Schultern mit dem Kopf. Diese Muskeln setzen Sie z. B. ein, wenn Sie den Kopf in den Nacken legen und die Schultern dabei hochziehen, was eine Art Selbstschutzgebärde in bedrohlichen Situationen darstellt, von der wir fast alle unbewusst häufig Gebrauch machen.
- Die nächst längeren Nackenmuskeln nehmen ihren Ausgang an der Brustwirbelsäule und können den Kopf von hier aus bewegen. Diese Muskeln setzen Sie ein, wenn Sie sich von der Brustwirbelsäule her aufrichten oder von daher den Kopf drehen. Der Kopf ist also via Muskeln unmittelbar nicht nur mit der Halswirbelsäule, sondern auch mit der Brustwirbelsäule verbunden.
- Die längsten Nackenmuskeln schließlich beginnen am Kreuzbein und gehen als ein Teil der Rückenstrecker über den ganzen Rücken an der Wirbelsäule entlang bis zum Kopf. Wir brauchen sie, um den Kopf mit dem ganzen Körper

- zu bewegen, z. B. wenn wir uns zurück beugen, um Flugzeuge zu beobachten. Das heißt aber auch, dass unsere Kopfbewegung und -haltung auch von der Haltung und Bewegung des gesamten Körpers, z.B. auch von der Stellung des Beckens abhängig ist.

Am Nacken selbst liegen all diese Muskeln in bis zu vier Schichten übereinander. Sie setzen fast alle unten am Hinterkopf an. Sie können also alle den Kopf bewegen, aber von unterschiedlichen Orten her. Da sie außerdem in unterschiedlichen Winkeln von ihrem Ursprung bis zu ihrem Ansatz am Kopf verlaufen (von völlig gerade bis völlig schräg) können sie den Kopf auf mannigfache Art in unterschiedlichste Richtungen bewegen, bzw. ihn dort halten. Schließlich können die Bauchmuskeln den Kopf mitsamt dem Oberkörper nach vorn ziehen, was durch die Schwerkraft auch die Nackenmuskeln reagieren lässt. Solange das Ganze ungehindert funktioniert, ist der Nacken ein wahres Wunderwerk.

Funktioniert es nicht, erstrecken sich die Nackenschmerzen wegen der unterschiedlichen Verläufe und Ansatzpunkte der einzelnen beteiligten Muskeln oft bis in den Hinterkopf, in die Brustwirbelsäule, in die Schultern oben und hinten, ja bis ins Kreuz und bis in den Bauch hinein.

### **Funktionsweise des Nackens**

Mit Hilfe all der oben beschriebenen Muskeln ist unser Kopf im Alltag normalerweise ständig in Bewegung, was wir allerdings weder bei uns noch bei anderen kaum je registrieren. Nur wenn jemand den Kopf ganz steif hält, merken wir, dass da etwas nicht stimmt, dass der Betreffende wohl einen steifen Hals hat. Die ständige leichte Bewegung des Kopfes hängt von folgenden Faktoren ab:

- Die obersten zwei Wirbelkörper (Atlas und Axis) zeichnen sich durch eine besondere Leichtgängigkeit aus. Der Kopf wird (wenn alle Muskeln frei beweglich sind) mit Hilfe des Atlas auf dem Stift des Axis locker balanciert. Es bedarf dazu nur ganz geringer Muskelkontraktionen. Der Kopf reagiert auf den leisesten Wink der Nackenmuskeln sofort.
- Es gibt eine reflektorische Verbindung von Kopf und Telerezeptoren. Telerezeptoren sind diejenigen Sinnesorgane, die wir für weiter entfernte

- Reize brauchen, d. h. die Augen, die Nase und die Ohren. Wir richten unwillkürlich unseren Kopf immer so aus, dass das jeweilige Sinnesorgan in Richtung auf die Reizquelle schaut. Das heißt, man bewegt automatisch den Kopf und nachfolgend den Körper immer in die Richtung, wo man etwas zu sehen, zu hören oder zu riechen meint, und stellt die Kopfrichtung so ein, dass man mit dem jeweiligen Sinnesorgan noch genauer wahrnehmen kann. Das ist unsere allgegenwärtige Orientierungsreaktion, die wir den ganzen Tag über ausführen, meist ohne es zu merken. Da wir Menschen hauptsächlich unsere Augen (und weniger unsere Ohren oder unsere Nase) zur Orientierung gebrauchen, gibt es eine starke Abhängigkeit der Kopfbewegung von der Augenbewegung.
- Umgekehrt gibt es auch eine Abhängigkeit der Augenbewegung von der Kopfbewegung. Lassen wir nämlich die Bewegung nicht von den Augen, sondern vom Kopf ausgehen, so richten sich die Augen automatisch so, dass sie nach vorn und auf den Horizont schauen. Senken wir den Kopf, wandern die Augen nach oben, legen wir den Kopf in den Nacken, bewegen sich die Augen nach unten usw.
- Alle unsere Intentionen und Gefühle teilen wir über Gesichts- und Kopfbewegungen mit. So weichen wir zum Beispiel mit dem Kopf zurück, wenn uns etwas anwidert, legen ihn bei Erstaunen in den Nacken, strecken ihn bei Wut nach vorn, neigen ihn bei Zweifel zur Seite, nicken zustimmend mit dem Kopf, richten ihn auf, sobald wir durch etwas alarmiert sind usw..

Da wir in all diesen Fällen den Kopf mit den Hals-/Nackenmuskeln bewegen, hängen diese Bewegungen und Funktionen von der Beweglichkeit dieser Muskeln ab.

### **Dysfunktion des Nackens**

Leider sind in unserem Kulturkreis Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit des Kopfes allgegenwärtig, ja selbst unser Gefühlsausdruck via Kopfbewegung ist oft eingefroren und Nackenschmerzen sind überaus verbreitet. Da wir die meiste Zeit des Tages nur noch gerade aus schauen (auf den Monitor, auf den Fernseher, auf

den Lehrer), findet eine Orientierungsreaktion kaum mehr statt. Kopf und Augen erstarren in einer gewissen, meist falschen Position.

Die Bewegungseinschränkung zementiert sich in verspannter Muskulatur bzw. verspanntem Bindegewebe auf dieser Muskulatur. Bewegen wir dann trotzdem, spüren wir Schmerz im Nacken. Oft schmerzt dabei nicht nur der Nacken selbst, sondern es schmerzt auch auf den Schultern oben. Das ist darauf zurück zu führen, dass die am häufigsten verspannten Muskeln überhaupt die oberen Trapezmuskeln sind. Diese erstrecken sich vom untersten Hinterkopf bis zu den Schultern außen. Sie sind sehr stressanfällig. Sind sie verspannt, kann man sie als harte Wülste auf den Schultern und am Nacken außen fühlen. Oft sieht man auch, dass die Schultern durch die Dauerverspannung dieser Muskeln hochgezogen sind. Bei Dauerkontraktion dieser Muskeln kommt es häufig gleichzeitig zu Kopfschmerzen. Durch die Verspannungen in Muskulatur und Bindegewebe wird der Nacken überempfindlich. Es reicht dann oft schon ein Luftzug, Stress, eine kleine ruckartige Bewegung, um den Nackenschmerz auszulösen oder zu verstärken. Instinktiv binden sich daher viele von Nackenschmerz Geplagte ein warmes Tuch um den Hals.

Diese Nackenverspannungen wiederum treten im Allgemeinen nicht allein auf, sondern beruhen auf **Fehlhaltungen**, d. h. Verspannungen, die durch den ganzen Körper gehen. In Wirklichkeit ist also viel mehr nicht in Ordnung als nur der schmerzende Nacken. Allerdings wird die Fehlhaltung, die sich lange vor den Nackenschmerzen zeigt, von den Betroffenen gewöhnlich nicht wahrgenommen. Auch die Einschränkung der Beweglichkeit des Kopfes, vor allem der Drehfähigkeit, fällt den Betroffenen im Allgemeinen lange nicht auf. Am häufigsten merken sie es schließlich beim Rückwärtseinparken: wenn es nicht mehr ohne Spiegel geht oder nur noch mit großer Mühe.

Die **Einschränkung der Drehfähigkeit des Nackens** mitsamt dessen Verbindung zum übrigen Körper können wir leicht testen, indem wir uns schräg hinter jemanden stellen und ihn bitten, sich zu uns umzudrehen. Wenn seine Haltung entspannt aufrecht ist, ist seine Bewegung ungestört und er wird sich mit den Augen und dem Kopf beginnend mit dem ganzen Körper zu uns drehen. Dabei können wir beobachten, wie die Drehbewegung vom Kopf über die gesamte Wirbelsäule, über die Hüftgelenke, die Knie, die Sprunggelenke bis in die Füße fließt. Nahezu alle

Muskeln des Körpers sind daran beteiligt. Die Bewegung wirkt sehr harmonisch und fühlt sich auch so an. Wenn der Betreffende etwas eingeschränkter in der Bewegung ist, weil zum Beispiel sein Oberkörper ständig vorgeneigt ist, wird er nur mühsam den Kopf teilweise zu uns drehen. Lässt sich der Kopf gar nicht mehr bewegen, wird er den Oberkörper von der Taille her nach hinten drehen, wobei er Hals- und Brustwirbelsäule steif und unbeweglich lässt. Sind auch die Muskeln in der Taille noch steif, wird er sich nur noch über die Hüftgelenke drehen. Wenn seine Drehfähigkeit ganz eingeschränkt ist, wird er weder Kopf noch Körper drehen, sondern mit den Beinen Schritte im Halbkreis nach hinten machen. Eine Einschränkung der Drehfähigkeit finden wir auch, wenn sich jemand starr aufrecht, bzw. überaufgerichtet hält wie z.B. in der militärischen Haltung. Und wie können Sie Ihren Kopf nach hinten drehen? Was spüren Sie dabei? Welche Teile Ihres Körpers sind an der Drehung beteiligt

### **Die häufigste Nacken-Fehlhaltung und deren Ursachen**

Die bei weitem **häufigste Fehlhaltung**, die Nackenschmerz und steifen Hals bedingt, ist der mit dem Kinn nach vorne gezogene und in den Nacken gelegte Kopf, wie er für eine vorgebeugte Haltung charakteristisch ist. Der Nacken schmerzt, weil seine Muskeln ständig das Gewicht des Kopfes gegen die Schwerkraft halten müssen. Dabei befindet sich der Oberkörper in einer kyphotischen Verspannung, d.h. der obere Rücken ist runder als er sein sollte, Brustkorb und Bauch sind eingezogen und die Schultern nach vorn gezogen. Da die Schultern oft auch noch hochgezogen werden, verschwindet in Extremfällen der Hals fast und der Kopf scheint hinten aus dem Körper heraus zu wachsen (Beispiel: Franz-Josef Strauß). Manchen Menschen fällt auf, dass ihr Hals im Laufe der Zeit immer kürzer geworden ist, manche finden sich stiernackig. Der Kopf kann dabei nicht mehr ausreichend gedreht und nicht mehr nach vorn Richtung Brustbein bewegt werden. Diese Fehlhaltung ist ungeheuer weit verbreitet. In unserer Kultur kann man sagen: Je älter der Mensch, desto kürzer der Hals. Es handelt sich jedoch um keine Alterserscheinung, vielmehr hat man, je mehr Jahre vergehen, umso mehr Gelegenheit, sich die Muskelverspannungen zuzulegen, die diese Fehlhaltung bedingen.

Manche entwickeln aufgrund der falschen Kopfhaltung mit nach vorn gestrecktem Kopf auch einen so genannten **Witwenhöcker**, d. h. man sieht bei diesen Menschen

vor allem von der Seite her unten am Ende des schräg verlaufenden Nackens deutlich einen runden Wulst herausstehen. Vor allem Frauen ärgert das sehr, denn es gibt keine schöne Linie vom Kopf bis zum Rücken. Beim Witwenhöcker handelt es sich um den 7. Halswirbel und eine bindegewebige Verdickung auf ihm. Er kommt dadurch zustande, dass das Gewicht des nach vorn gerichteten Kopfes (das ja nicht mehr von der Wirbelsäule getragen wird), am 7., also am untersten Halswirbel zieht, wodurch dieser sich im Laufe der Zeit vergrößert (Knochen können nach Abschluss der Wachstumsperiode zwar nicht mehr in die Länge, wohl aber noch in die Breite wachsen). Durch die Unbeweglichkeit, die in dieser Gegend bei dieser Kopfposition herrscht, sammelt und verfestigt sich hier auch das Bindegewebe und verstärkt damit den unschönen Höcker.

### **Faktoren, die zur Entstehung diese Fehlhaltung führen**

Die Fehlhaltung mit Rundrücken und chronisch nach vorn gestreckten und in den Nacken gelegten Kopf ist ihrerseits durch folgende Faktoren entstanden.

#### **1. Negatives Erleben**

- Wenn ein Mensch sehr viel oder sehr ausgeprägt Negatives erlebt, zieht sich bei ihm unweigerlich vorn die Bauch- und Brustmuskulatur zusammen und es zieht ihm automatisch den Kopf nach vorn und in den Nacken. Automatisch deswegen, weil dieser Vorgang von unwillkürlichen, unbewussten Teilen des Gehirns gesteuert wird, nicht von den willkürlichen, mit denen wir unsere bewussten Bewegungen steuern. Das sind die Nackenschläge, die uns das Schicksal verpasst, und vor denen wir uns unwillkürlich wegducken. So entsteht die depressive Haltung (siehe zum Beispiel die Zeichnungen von Käthe Kollwitz), wie auch das „Körperschema der Angst“ (Feldenkrais). Leider hat die gewohnheitsmäßige, chronische Kontraktion der zu dieser Haltung gehörigen Muskeln zur Folge, dass wir schließlich auch alles wieder negativer erleben und in ängstlicher Erwartung der Zukunft gegenüber sind, was uns wiederum stärker zusammen ziehen lässt. – ein Teufelkreis.

Der Volksmund weiß um diese Zusammenhänge. So entstand der Name „Witwenhöcker“ wahrscheinlich, weil man beobachtet hatte, dass traurige Witwen gebeugt gingen und dabei die Kopfhaltung entwickelten, die den

Witwenhöcker entstehen ließ.

Und wir alle kennen intuitiv diese Zusammenhänge, wenn wir zum Beispiel jemanden in einer schlimmen Lage ermuntern, den Kopf nicht hängen zu lassen.

## 2) Verletzungen

- Auch durch eine Verletzung, eine Operation, eine Prellung, ein Trauma zieht sich der Mensch dauerhaft nach vorn zusammen und es zieht ihm den Kopf in den Nacken. In Frage kommen zum Beispiel Bauchoperationen, Schleudertraumen bei einem Unfall, Kopfverletzungen durch Stürze usw. Auch hier entwickelt sich eine Überempfindlichkeit und Überreaktion, das heißt, der Nacken reagiert schließlich auf alles andere Negative, und sei es nur auf einen kalten Luftzug – mit stärkerer Kontraktion und stärkeren Beschwerden. Auch dadurch kann sich die Stimmung entsprechend negativ verändern, denn dem Körper ist es egal, durch was er in diese falsche Haltung gekommen ist. Dadurch, dass es – körperlich bedingt - bei Schleudertrauma-Patienten zu Stimmungsveränderungen kommt, nimmt man ihnen häufig ihre körperlich bedingten Beschwerden nicht ab und schiebt sie auf die Psychoschiene.

## 3) „dumme Angewohnheiten“

- Auch durch „dumme Angewohnheiten“ wie z. B. Tag für Tag **in vorgebeugter Haltung im Auto oder am Schreibtisch zu sitzen**, programmieren wir Hirn, Muskeln und Bindegewebe eine Fehlhaltung ein und wir fühlen uns entsprechend und sind entsprechend steif. Die Arbeit am Computer in falscher Haltung dürfte heutzutage die häufigste Ursache von Nackenschmerzen und Bewegungseinschränkungen des Kopfes sein.

Wir sprechen hier von dummer Angewohnheit, obwohl natürlich klar ist, dass vielen Menschen gar nichts anderes übrig bleibt, als den ganzen Tag im Auto oder vor dem Bildschirm zu sitzen. Aber das ist noch nicht die „dumme Angewohnheit“. Diese besteht vielmehr in der Art, wie man es tut, nämlich im Rundrücken mit vorgebeugtem Oberkörper zu sitzen. Bei dieser Art zu sitzen, schiebt sich nämlich automatisch der Kopf mit dem Kinn nach vorn und legt sich hinten in den Nacken. Wer so den ganzen Tag sitzt – und wenn Sie sich

Mehr Informationen zu Nackenschmerzen und anderen Beschwerden,  
sowie zur Sensomotorischen Körpertherapie finden Sie unter

[www.koerpertherapie-zentrum.de](http://www.koerpertherapie-zentrum.de).

einmal in den Büros umschauen, tun das sehr viele Leute – handelt sich unweigerlich mit der Zeit Nackenschmerzen ein, aber auch Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Depressionen und Schwindel können die Folge sein. Wenn Sie diese Haltung ihrer Muskulatur und ihrem Nervensystem die meiste Zeit ihrer wach verbrachten Zeit einprogrammiert haben, bleibt sie auch so, wenn sie nicht mehr arbeiten. Übrigens setzen viele das „Training“ zu Hause auf der Couch vor dem Fernseher fort.

- **Nackenspezialist sein.** Diese „dumme Angewohnheit“ besteht darin, dass man, was auch immer man beginnt, erst mal den Kopf vorstreckt und den Nacken aktiv werden lässt, zum Beispiel beim Hinsetzen und Aufstehen, beim Hinlegen und Aufsetzen, beim Gehen, vor allem beim schnellen, gehetzten Gehen. Es wirkt, als würden diese Nackenspezialisten meinen, der Kopf sei immer der Anführer der Bewegung. Tatsächlich eignet er sich hierfür nur sehr schlecht. Ökonomischerweise gehen die eben erwähnten Bewegungen von den Muskeln aus, die die großen Körpermassen bewegen, z.B. die Rücken- und Bauchmuskeln, die das Becken bewegen. Lässt man in diesen Fällen die Bewegung vom Kopf ausgehen, bedeutet das eine große Anstrengung für die verhältnismäßig kleinen Nackenmuskeln, die für diese Aufgabe nicht geschaffen sind. Es ist, als würde man den Hund mit dem Schwanz wackeln. Irgendwann rächen sich die überstrapazierten Nackenmuskeln mit Schmerz und Spannungsgefühlen.
- **Falsche Auge-Hand-Koordination.** Viele Menschen bringen nicht das, was sie sehen möchten, zum Beispiel ein Buch oder eine Handarbeit, näher zu den Augen, sondern sie bringen die Augen näher an das Buch oder die Handarbeit und strecken dabei, weil der Kopf mit den Telerezeptoren geht, natürlich den Kopf nach vorn und unten. Halten sie diese Position öfter über längere Zeit, schaffen Sie alle Vorraussetzungen für Nackenverspannungen und Nackenschmerzen.
- **Hochgezogene Schultern.** Viele Menschen ziehen bei allem, was sie tun, vor allem, wenn sie es mit großer Konzentration tun, bevor sie mit der Arbeit

- beginnen, erstmal die Schultern hoch und halten sie dann hochgezogen. Durch die muskuläre Verbindung von Schulter und Nacken durch die Trapezius- und die Levator-Scapulae-Muskeln resultiert das über kurz oder lang in Schulter/Nackenschmerzen.

Die „dummen Angewohnheiten“ werden häufig durch äußere Faktoren mitbedingt.

#### 4) Äußere Faktoren

Äußere Faktoren die zum ständig vorgestreckten und in den Nacken gelegten Kopf und damit zu Nackenschmerzen führen können, sind zum Beispiel:

- **Kurzsichtigkeit**, die nicht durch Brille oder Kontaktlinsen korrigiert ist. Kurzsichtigkeit führt natürlich auch zu einem vorgestreckten Kopf, da man unwillkürlich die Augen mit den Hals/Nackenmuskeln näher an das heran bringt, was man sehen möchte.
- **Gleitsicht- und Bifokalbrillen**. Wenn man durch die untere Abteilung der Gläser schaut, legt man automatisch den Kopf in den Nacken (wieder über die Verbindung Telerezeptoren/ Kopfstellung). Übt man eine Tätigkeit aus, bei der man ständig durch den unteren Teil der Brille schauen muss, programmiert man sich eine Nackenverspannung ein, die irgendwann zu Nackenschmerzen führt.
- **Zu niedrige Sitzmöbel**  
Sitzmöbel sollten so beschaffen sein, dass sich an allen Gelenken (Sprunggelenke, Knie, Hüftgelenke) rechte Winkel bilden. Sind die Sitzmöbel zu niedrig, bilden sich in den Gelenken spitze Winkel und das Becken kippt mit dem untersten Teil, den Sitzbeinen nach vorn, mit dem oberen Rand aber nach hinten. Durch diese Beckenkipfung entsteht ein Rundrücken und dieser wiederum lässt den Betreffenden den Kopf in den Nacken legen. Sitzt er ständig so, sind auch in diesem Fall Nackenbeschwerden vorprogrammiert.

- **Sitze, die hinten tiefer als vorne sind, z. B. Autositze**

Auch diese Art von Sitzen zwingt in den Rundrücken und bewirkt auf Dauer eine Nackenverspannung. Viele Autofahrer kann man in total gekrümmter Haltung mit vorgestrecktem und in den Nacken gelegten Kopf in ihrem Wagen sitzen sehen. Häufig haben sie dabei noch die Schultern hochgezogen und halten das Lenkrad umklammert. Kann man die Sitze nicht ändern, hilft häufig ein Keilkissen, das hinten höher als vorn ist.

- **Zu niedrige Arbeitsplatten**

Manche Hausfrau hat sich schon einen Buckel und Nackenschmerzen geholt, weil sie beim Stehen in der Küche an einer zu niedrigen Arbeitsplatte gearbeitet hat. In früheren Jahrzehnten waren die Küchen chronisch für alle Leute zu niedrig. Inzwischen sind die Küchen im Allgemeinen höher geworden. Für große Menschen sind sie aber oft immer noch zu tief. Das gilt auch für Restaurantküchen. Ein Patient von uns, ein Restaurantbesitzer und Koch, litt unter chronischen Nackenschmerzen, da er den ganzen Tag vorgebeugt an Küche und Arbeitsplatte stand. Da auch alle seine Angestellten in der Küche große junge Männer waren, bescherte letztlich - außer der Behandlung hier - erst das Auswechseln der gesamten Küchenmöbel dem Patienten und seinen Angestellten dauernde Schmerzfreiheit im Nacken. Nur ein kleiner Italiener durfte seine frühere Arbeitsplatzausstattung behalten. Er hätte vermutlich mit den neuen Möbeln Nackenschmerzen bekommen.

- **Vermeidung von Doppelkinn**

Es gibt Menschen, die so eitel sind, dass sie, sobald sie bei sich den Ansatz eines Doppelkinns bemerken, den Kopf in den Nacken legen, wodurch sich das Doppelkinn flacher zieht und weniger zu sehen ist. Allerdings sieht diese Kopfhaltung von der Seite auch nicht schön aus und sie wird mit einer Nackenverspannung erkaufte, die bei Gelegenheit zu Nackenschmerz führt.

- **Körpergröße**

Viele große Menschen haben eine vorgebeugte Haltung und damit eine

zugehörige Kopfhaltung. Manche haben diese Haltung dadurch erworben, dass sie sich bewusst kleiner gemacht haben. Das taten vor allem heute ältere, große Frauen in ihrer Jugend, als es für ein Mädchen noch als äußerst unschön galt und - wie die Mütter meinten - die Heiratschancen verringerte, wenn es etwas größer geraten war. Oft kam dazu, dass die Mädchen in der Pubertät den wachsenden Busen verstecken wollten, was auch mit einer vorgebeugten, kleiner machenden Haltung am leichtesten geht. Leider hat sich diese Haltung dann so fest einprogrammiert, dass sie sie zeitlebens beibehalten haben. Heute herrscht gottseidank ein anderes Schönheitsideal: Mädchen von 1,80 m Größe gehen selbstbewusst aufrecht und tragen manchmal noch Plateausohlen dazu.

Andere große Menschen haben sich unwillkürlich kleiner gemacht, einfach weil die materielle und menschliche Umgebung ihnen diese Angewohnheit nahe legte. So passen sie oft nicht durch die Türen, ohne sich zu beugen und die für sie zu kleinen Sitze bringen sie in einen Rundrücken. Viele Gegenstände der Umgebung (wie Tische, Schreibtische und Küchenarbeitsplatten, öffentliche Telefone usw.) sind für sie zu niedrig konzipiert und zwingen sie daher ständig zur gebeugten Haltung. Ja selbst die Konversation mit anderen, nämlich in der Regel kleineren Menschen verlangt ihnen eine gebeugte Haltung ab, da man beim reden den anderen gewöhnlich anschaut (geradeaus, über die anderen hinweg zu schauen, würde als Missachtung gelten), Daher ist fast jede Konversation für diese Menschen mit einem Sich-herunter-beugen verbunden. Alles das kann zu Nackenverspannungen und damit zu Nackenschmerzen führen.

- **Manche Sportarten (Brustschwimmen, Radfahren)**

Sport ist zwar gesund, aber leider nicht in jeder Form. Schädlich für den Nacken sind vor allem Sportarten, bei denen man den Kopf in den Nacken gelegt hält. Viele Menschen tun das beim Brustschwimmen. Helfen würde, mit dem Kopf, oder wenigstens mit dem Gesicht, beim Schwimmen immer wieder unterzutauchen, anstatt den Kopf starr nach oben und in den Nacken gelegt zu halten. Auch nach dem Rad fahren klagen manche Menschen über

Nackenbeschwerden. Oder sie haben Nackenschmerzen und es stellt sich schließlich heraus, dass sie beim Rad fahren den Nacken immer in der abgeknickten Position halten. Abhilfe schafft hier, den Lenker so hoch zu stellen, dass kein Gewicht mehr auf den Armen ruht. Man sitzt dann ganz aufrecht auf dem Fahrrad, der Kopf ruht wieder auf der Wirbelsäule und er muss nicht mehr von den dauernd angespannten Nackenmuskeln getragen werden. Vielleicht wird man durch das aufrechte Sitzen ein paar Sekunden langsamer, als wenn man windschlüpfig gebogen wie ein Ei und den Kopf nach vorne gestreckt auf dem Sattel hockt, aber für uns Nichtrennfahrer dürfte der Verzicht auf die paar Sekunden den Verzicht auf die Nackenschmerzen leicht aufwiegen.

### **Was fast nie die Ursache ist**

Da viele Menschen (nicht alle!), die von Nackenschmerzen geplagt sind, morgens mit einem besonders steifen und schmerzhaften Genick aufwachen, meinen sie, es läge an ihrer Schlafposition, die durch Matratze und Kopfkissen bedingt sei. Die meisten fangen dann an, **Kissen und Matratze** zu wechseln, leider mit wenig Erfolg, obwohl es sich um Spezialkissen und -matratzen handelte, die meist nicht wenig Geld gekostet haben. In Wirklichkeit liegt die morgendliche Verschlimmerung der Beschwerden nämlich an folgendem Umstand: bei uns allen ziehen sich Muskulatur und Bindegewebe in der Nacht um etwa 7% zusammen, und zwar am ganzen Körper. Das kommt durch die relative Bewegungsarmut in der Nacht. Deswegen streckt sich jede Katze, wenn sie aufwacht. Auch Menschenkinder räkeln sich nach dem Wachwerden. Das alles ist ein ganz normaler, natürlicher Vorgang. Hat jemand aber eine oder mehrere Stellen am Körper, wo sich die Muskeln in Dauerkontraktion befinden, zum Beispiel im Nacken, wirken sich die 7% Zunahme der Verkürzung in der Nacht fatal aus. Die betreffenden Muskeln sind dann so verspannt, dass sie bei der geringsten Bewegung gegen die Anspannung schmerzen. Erst, wenn man wieder etwas einbewegt ist und möglichst noch unter der warmen Dusche war, verringert sich der Schmerz wieder.

Auch die **Verkühlung** tags oder nachts oder die **Zugluft** sind meist nur Auslöser, nicht aber die Ursache der Nackenschmerzen. Ursache ist wieder die verspannte Muskulatur, die auf alle möglichen Reize (wie zum Beispiel Kälte oder Stress)

überempfindlich, d. h. mit noch stärkerer Kontraktion reagiert.

Leider gibt es in unserem Kulturkreis viele Menschen, die einige dieser „dummen Angewohnheiten“, die zu Nackenproblemen führen, gleichzeitig haben. Wenn man sich in der Stadt unterwegs einmal umschaute, kann man nach der gesunden, normalen Kopfstellung lange suchen. Allerdings sind die meisten Menschen sich ihrer Fehlhaltung und ihrer Gewohnheiten gewöhnlich überhaupt nicht bewusst und meinen stattdessen, mit einer schlimmen, fragilen Halswirbelsäule geschlagen zu sein. In anderen Kulturen, vor allem solchen, bei denen viel auf dem Kopf transportiert wird, und bei Naturvölkern ist die aufrechte Kopfhaltung dagegen die Regel und Nackenschmerzen so gut wie unbekannt. Mit einem nach vorn gestreckten oder in den Nacken gelegten Kopf kann man nämlich nichts auf dem Kopf transportieren, es fällt sofort herunter. Umgekehrt richtet das Tragen und Balancieren auf dem Kopf automatisch den ganzen Körper auf (siehe Fotos aus Indien).

### **Seltenere Nackenfehlhaltungen**

Außer dem so weit verbreiteten nach vorn gestreckten und in den Nacken gelegten Kopf gibt es vor allem noch folgende Kopffehlhaltungen:

#### **1) nach vorn geschobener Kopf mit geradem Nacken.**

Am zweithäufigsten ist der nach vorn geschobene Kopf mit geradem, d.h. wenig gekrümmtem Nacken. Diese Menschen laufen mit gesenktem Kopf einher, den Blick nach unten gerichtet. Die verspannten Nackenmuskeln sind vor allem deswegen schmerzhaft, weil dauernd an ihnen gezogen wird und sie dem Zug nach vorn Widerstand leisten müssen (keiner lässt den Kopf einfach hängen).

Diese Art von Kopffehlhaltung entsteht vor allem bei **unsicherem Gang**, oder wenn sonst ein Grund besteht, ständig auf den Boden zu schauen. Auch hier geht der Kopf wieder mit den Telerezeptoren. Normalerweise schauen wir unsere Füße beim Gehen nicht an, zur Bewegungssteuerung der Füße reicht das, was wir spüren, und durch die ständige Gewichtsverlagerung spüren wir sehr viel. Wir schauen beim Gehen normalerweise gerade aus. Da unsere Augen nicht ganz gerade sondern etwa um 5 Grad nach unten gerichtet sind, sehen wir genug vom

Boden vor uns, um nicht zu stolpern. Sind die Füße aber wacklig, taub, gefühllos, unbeweglich, so können wir uns nicht mehr auf unser Körpergefühl, die Somatosensorik, verlassen und nehmen die Augen zu Hilfe, um die Bewegung der Füße beim Gehen zu steuern und nicht zu fallen. Dabei entsteht der nach vorn gesenkte Kopf, der meist auch mit einem Rundrücken im Bereich der mittleren Brustwirbelsäule verbunden ist – und mit Füßen, die nicht mehr abrollen.

Ist bei dem gesenkten Kopf der Blick nach oben gerichtet, ist er meist wiederum auf die **Computerarbeit** zurück zu führen. Den vorgestreckten Kopf mit geradem Nacken bekommen nämlich diejenigen, die bei der Bildschirmarbeit in ihren Arbeitssessel zurück gelehnt sitzen, den Kopf aber nach vorne gestreckt halten. Auch das ist häufig zu beobachten und bewirkt Nackenschmerzen.

## 2) Der gedrehte Kopf

Chronisch gedrehte Köpfe kommen vor allem bei einseitig schlechtem Sehen oder Hören vor, denn auch hier geht der Kopf mit den Telerezeptoren. Das heißt in diesen Fällen: man richtet den Kopf so aus, das man das „gute“ Auge oder Ohr in Richtung der Reizquelle, also im Allgemeinen nach vorn bringt. Ist also zum Beispiel jemand auf dem linken Ohr schwerhörig, wird er den Kopf immer so gedreht halten, dass er das rechte Ohr dem Konversationspartner zuwendet. Das führt auf Dauer auch zu einem chronisch gedrehten Kopf und zu Nackenschmerzen aufgrund der Verdrehung.

Es gibt aber auch Leute, die sich ihre berufliche Umgebung so arrangiert haben, dass sie immer mit gedrehtem Kopf (und Oberkörper) da sitzen, z.B. Psychoanalytiker hinter der Couch. Auch hier gilt die Regel: der Kopf geht mit den Telerezeptoren. Wenn ich ständig jemandem zuhöre, der schräg rechts unten vor mir liegt, wird mein Kopf irgendwann auch im Alltagsleben leicht nach rechts gedreht und nach vorn gebeugt sein.

Sinngemäß das Gleiche gilt für Menschen, die ihren Monitor schräg vor sich stehen haben.

Ist der ganze Oberkörper gewohnheitsmäßig gedreht, ist der Kopf meist zur Gegenseite gedreht. Das fällt meist nicht auf, da der Kopf auf diese Weise, obwohl er verdreht ist, ja wieder in der Mitte sitzt. Die Hals-/Nackensmuskulatur

aber befindet sich auch hier in Dauerkontraktion und fängt irgendwann an zu schmerzen.

### **3) Der zur Seite geneigte Kopf**

Chronisch zur Seite geneigte Köpfe finden sich häufig bei einer allgemeinen Schiefhaltung des ganzen Körpers. Der Kopf kann dabei in die gleiche Richtung wie der Körper geneigt sein, oder in die Gegenrichtung. Die Wirbelsäule weist dann insgesamt eine Verbiegung auf, die Skoliose genannt wird. Die Kopffehlhaltung ist praktisch die Fortsetzung der seitlichen Wirbelsäulenverbiegung, die meist auch mit Beckenschiefstand und scheinbaren Beinverkürzungen einhergeht. Auch die Skoliose ist muskulär bedingt. Das heißt, es sind die dauerkontrahierten Muskeln, die auch in diesen Fällen die Wirbelsäule verbogen halten. Diese Art von Fehlhaltung, die die Kopfstellung mit umfasst, geht häufig auf Unfälle und Verletzungen zum Beispiel an einem Arm oder Bein zurück.

Aber auch ohne solche Ursachen gibt es chronisch zur Seite geneigte Köpfe, die durch schlechte Angewohnheiten bedingt sind. Am meisten verbreitet ist hier das Einklemmen des Telefonhörers, um beide Hände frei zu haben. Besonders Vieltelefonierer tun das besonders gern. Auch Geigenspieler, vor allem solche, die keine Kinnabstützung verwenden, neigen zu schiefen Köpfen.

### **4) Der Schiefhals oder Torticollis spasticus**

Der spastische Schiefhals oder Torticollis wird in der Medizin und Psychologie als eigenständige Krankheit geführt. Er stellt einen Extremfall der Kopfdrehung oder -neigung dar. Die Betroffenen haben ihren Kopf ständig zu einer Seite gedreht und/oder geneigt und können ihn aus dieser Haltung partout nicht heraus bringen. Manchmal gelingt es ihnen, für kurze Zeit den Kopf um ein paar Grad gerader zustellen, indem sie mit fester Willensanstrengung mit den anderen Muskeln dagegen ziehen. Sobald sie diese schier übermenschliche Anstrengung bleiben lassen, rutscht der Kopf in die alte Schiefstellung zurück. Es handelt sich um ein chronisches Geschehen, d.h. der Schiefhals begleitet die Betroffenen über Jahre, manchmal über ihr ganzes Leben.

Beim Schiefhals (Torticollis) überwiegen neurologische und psychologische

Interpretationen (z.B. jemand will etwas nicht sehen, will sich abwenden etc.). Leider wird der Schiefhals von solchen Interpretationen auch nicht gerader. Tatsache ist, dass sich bei dieser Erkrankung die seitlichen Halsmuskeln (Sternocleidomastoideus-Muskeln und Scalenus-Muskeln) sowie ein Teil der Nackenmuskeln einseitig so stark in Dauerkontraktion befinden, dass eine extreme Schiefelage resultiert, die die Betroffenen nicht oder kaum beeinflussen können. Die Muskelverspannung des Torticollis kann man von außen am Hals deutlich sehen. Fasst man die betreffenden Muskeln an, kann man die Verspannung auch deutlich spüren: die Muskeln sind hart wie Bretter. Durch die Schiefhaltung (Drehung oder Neigung oder eine Kombination von beiden) ist natürlich gleichzeitig die gesamte Beweglichkeit des Kopfes eingeschränkt. Durch den Einfluss der Schwerkraft (ein Kopf wiegt schwer) ist beim Kind oder Erwachsenen mit Schiefhals außerdem die gesamte Seite, zu der der Kopf sich neigt, in ihrer Bewegung eingeschränkt, bzw. sind Muskeln und/oder Bindegewebe auf dieser Seite verkürzt. Häufig legen sich die Betroffenen im Laufe der Zeit eine gegenläufige Schiefigkeit in Körper und/oder Augen zu, um sich auf diese Weise noch halbwegs normal mit ihren Mitmenschen unterhalten zu können. Die Skoliose ist in diesem Fall sekundär. Ein Schiefhals entsteht übrigens manchmal schon beim Geburtsvorgang oder im Mutterleib, ansonsten häufig durch einen Unfall oder eine Operation und sonst ein Trauma, z.B. durch ein Schleudertrauma. Manchmal ist kein auslösendes Trauma zu eruieren. In diesen Fällen ist anzunehmen, dass schon längere Zeit eine Schiefhaltung des Kopfes bestanden hat und irgendeine kleine Bewegung, ein Schreck, eine kleinere Verletzung oder Zerrung schließlich zum plötzlichen Krampfungszustand des Muskels führte.

Manchmal gibt es auch Patienten mit einem **akuten Schiefhals**. Das sind solche Patienten, die zuvor bereits eine übliche Nackenverspannung hatten und dann durch irgendeine dumme, ungewohnte Bewegung sich so etwas wie einen Hexenschuss im Hals/Nacken zugezogen haben, so dass sie den Kopf jetzt nicht mehr bewegen und nicht mehr aus seiner Schiefelage herausbringen können.

## 5) Der zu gerade Nacken

Selten kommt in unseren Breiten der zu gerade Nacken vor, bei dem der Kopf mit dem Kinn zum Hals gepresst wird und auch bei den schlanksten Leuten ein Doppelkinn entsteht. Ich habe das bisher vor allem als Ergebnis von falscher oder falsch verstandener Körpertherapie oder Krankengymnastik gesehen. Auch bei einer zurück gebeugten Körperhaltung kommt sie vor. Falsch ist diese Haltung, weil zum einen die Aufrichtung übertrieben wurde (das ist nicht die natürliche Stellung des Kopfes und Halses) und zum anderen, weil mit dieser Haltung ebenfalls eine Bewegungseinschränkung verbunden ist. Auch in dieser Haltung lässt sich der Kopf schwer drehen. Außerdem lässt er sich extrem schlecht nach vorne beugen. Es entsteht insgesamt ein Eindruck von Stolz, Unbeugsamkeit, Unnahbarkeit, Halsstarrigkeit.

### Behandlungsmöglichkeiten

#### Vergebliche Versuche

Wie wird man die Schmerzen und vor allem die verschiedenen „dummen Angewohnheiten“ wieder los? Ganz einfach, werden Sie denken, indem man die dummen Angewohnheiten wieder bleiben lässt. Also bringt man den Kopf wieder an die richtige Stelle und setzt bzw. stellt sich als erstes aufrecht hin. So war es doch schon immer geraten worden: „Halte Dich gerade!“ Generationen von Müttern und Vätern gaben (und geben) diesen Leitspruch an ihre Kinder weiter – allerdings immer vergebens.

Denn leider sind die Gewohnheiten so eingefleischt (im wahrsten Sinne des Wortes), dass man nicht einfach beschließen kann, sie abzustellen. Versuchen Sie es. Sie werden merken, dass es verdammt schwer bis unmöglich ist. Wir haben oben schon gesehen, dass sich unwillkürlich, gewohnheitsmäßig verspannte Muskeln willkürlich weder entspannen noch bewegen lassen.

Beobachten wir einmal, was bei diesem gewollten Geradehalten geschieht: Jemand, der nach vorn geneigt ist und den Kopf in den Nacken gelegt hält, zieht beim Bemühen, sich aufzurichten, die Schultern zurück, geht ins Hohlkreuz und legt den Kopf noch viel mehr in den Nacken. Das kommt ihm aufrecht vor. Wenn wir ihn aber

genauer anschauen, bemerken wir, dass er oder sie das gar nicht ist, es sieht nur etwas ähnlich aus.

Die Anspannung in den Muskeln vorn an den Schultern geht nicht davon weg, dass wir die Schultern nach hinten ziehen, sie bleibt genau wie zuvor. Mit dem Nachhintenziehen der Schultern haben wir nur der Daueranspannung vorne eine Anspannung hinten entgegengesetzt. Die Kopfstellung und die Biegung der Brustwirbelsäule ändern sich dadurch nicht. Der Nacken bleibt unbeeinflusst. Das Zurückziehen der Schultern hält genauso lang, wie man daran denkt. Dann sind die Schultern wieder vorn. Macht jemand sich das Zurückziehen der Schultern zur neuen schlechten Angewohnheit, so hat er bald auch an den hinteren Schultermuskeln Dauerverspannungen und nicht selten zusätzliche Schmerzen.

Die Anspannung im unteren Rücken lässt den Oberkörper gekrümmt, sie bringt ihn nur insgesamt nach hinten, wodurch ein Hohlkreuz entsteht. Der krumme Oberkörper ist nach hinten gelegt, die Nackenspannung bleibt, wie sie war. Macht man sich diese Haltung zur schlechten Angewohnheit, handelt man sich meistens im Laufe der Zeit zusätzlich Kreuzschmerzen ein, ohne dass dabei die Anspannung in den Bauchmuskeln, die die obere Wirbelsäule in den Rundrücken zieht, aufgehoben wäre. Denn, was jemand mit einer dauerhaft vorgebeugten Haltung nicht schafft, ist, die Brustwirbelsäule zu bewegen. Alle Buckel sind steif. Es ist eine „Somatosensorische Amnesie“ (Hanna) entstanden, durch die er die zugehörigen Muskeln nicht mehr spürt und sie auch nicht bewegen kann. Man kann niemanden dazu bringen, einfach aus seinem Buckel heraus zu gehen. Er wird gar nicht verstehen, was gemeint ist.

Dadurch dass jemand, wenn er den Kopf stärker in den Nacken legt, seine Augen weiter nach oben bringt, meint er nur, er sei aufrechter, größer. Wir sehen aber, dass er in Wirklichkeit seine Haltung, die ihm die Beschwerden beschert, noch verschlimmert hat. Die Nackenmuskeln spannt er durch das vermeintliche Aufrichten nur umso mehr an. Wird das zur Dauerhaltung, verstärken sich die Nackenschmerzen.

Das ist tückisch. Wie man sieht, hat man die Angelegenheit gar nicht mehr ohne weiteres selbst im Griff.

Außerdem wird das Unternehmen, sich nach langer Zeit wieder aufzurichten, als sehr anstrengend empfunden und hat daher kaum Aussicht darauf, den ganzen Tag aufrechterhalten zu werden. Vielfach schmerzt auch der Rücken bei diesem Versuch, Solche Beschwerden sind ein Hinweis darauf, dass viele Verspannungen den Aufrichtungsbemühungen entgegenstehen. Es ist daher am bequemsten, dem eingefleischten Spannungsmuster nachzugeben und in seine alte Fehlhaltung zurück zu fallen.

Da die Aufrichteappelle aus diesen und anderen Gründen seit Jahrhunderten in jeder Generation immer wieder zum Scheitern verurteilt waren, ersann man listige **Hilfs- bzw. Zwangsmittel**. Da wurde die aufrechte Haltung zum Beispiel mit einem Spazierstock im Rücken trainiert. Ja, es gab und gibt sogar noch so genannte orthopädische „Geradehalter“, eine Art fester Leibchen, die man sich umschnallen kann (siehe Abbildungen). Gegen die Skoliosen, also die seitlichen Verbiegungen und Verdrehungen der Wirbelsäule, sperrte man und sperrt zum Teil heute noch die Patienten in ein Korsett und nachts in ein Gipskorsett. Es gibt auch Konstruktionen zum Geradehalten des Kopfes.

Kein Nackenschmerz ging von solchen Konstruktionen je weg. Kein Mensch wurde von all diesen Geräten je gerade. Denn der Körper lässt sich nicht erziehen. Er ist kein Stück Kaugummi, das man nach Belieben in alle möglichen Richtungen und Formen ziehen und schieben kann, sondern er ist ein lebendes System. Muskeln und Bindegewebe werden von Nervenimpulsen in dieser Anspannung gehalten.

Bleibt die **Kräftigungstheorie**. Ihre – in Laien- wie Ärztekreisen weit verbreiteten Anhänger meinen, der Kopf hänge deswegen nach vorne, weil die Nackenmuskeln zu schwach seien, oder er hänge deswegen zum Beispiel nach links, weil die Muskeln am Hals rechts zu schwach seien. Deswegen werden Schanzsche Kragen zum Stützen der HWS verordnet und Kraftübungen zum Kräftigen der Halsmuskulatur empfohlen. Allerdings entlasten die Stehkragen nur insoweit, als die Bewegung der HWS unterbunden wird, wodurch der Schmerz nur momentan unterbleibt, sich auf Dauer aber verschlimmert. Und die Kraftübungen sind bei

starken Nackenschmerzen oft gar nicht durchführbar. Da es außerdem den Muskeln gar nicht an Stärke fehlt, nützen die Übungen wenig, so sehr man sich auch müht. Das einzig Gute an ihnen ist, dass die starre Nackenmuskulatur immerhin irgendwie wieder bewegt wird. Allerdings beschränkt sich die Bewegung gewöhnlich auf den Nacken und lässt die übrige Fehlhaltung unbeeinflusst, so dass sich binnen kurzem die alten Verhältnisse und die alten Beschwerden wieder einstellen. Bestehen die „Kräftigungsübungen“ in einem lange gehaltenen Anspannen der Muskulatur, so verstärken sie das Problem der Dauerkontraktion und damit der Nackenschmerzen sogar noch.

### **Die Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl®**

Die Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl® wurde entwickelt, um aus solchen und ähnlichen Problemen wieder heraus zu kommen. Wir gehen dabei folgenden Weg. Wir lösen zuerst mit manuellen Techniken das körperliche Substrat der wie auch immer entstandenen Angewohnheiten, das heißt die Verspannungen in Muskulatur und Bindegewebe und führen dann ein Körperbewusstseinstaining und somatische Übungen durch und zwar mit folgenden Techniken:

- 1. Pandiculations** nach Thomas Hanna. Darunter versteht man das willkürliche stärkere Anspannen unwillkürlich verspannter Muskulatur und das Durchlaufen aller Anspannungs- und Entspannungsgrade bis zur völligen Entspannung durch entsprechendes körperliches Feedback seitens des Therapeuten. Zwar kann niemand von unwillkürlichen Hirnteilen in Dauerspannung gehaltene Muskeln mit den willkürlich steuernden Hirnteilen direkt entspannen, aber er kann die unwillkürlich verspannten Muskelpartien willkürlich stärker anspannen und dann ebenfalls willkürlich aus dieser Verspannung heraus gehen, insbesondere wenn er dabei durch einen Gegendruck deutlich spüren kann, was er tut.
- 2. Myogelosenbehandlung.** Darunter versteht man die (schmerzhafte) manuelle Behandlung von druckempfindlichen tastbaren Verhärtungen in der Muskulatur, die dadurch ebenfalls aus den Dauerkontraktionen befreit wird. Man wendet diese Myogelosen- oder Triggerpunktbehandlung an, wenn die Pandiculations allein nicht ausreichend sind, was häufig der Fall ist.

3. **Bindegewebsbehandlung.** Dabei arbeitet man das Bindegewebe an den betroffenen Stellen mit drückenden und rollenden Bewegungen zwischen den Fingern durch und zwar oft Millimeter für Millimeter (was an diesen Stellen ebenfalls schmerzhaft ist). Das führt direkt zu einem weicheren, weiteren und flexibleren Bindegewebe und indirekt zu weicheren und reaktionsbereiteren Muskeln.
4. **Körperbewusstseinstraining.** Hierbei bringt man die Patienten dazu, zu spüren, wie und was sie in ihrem Alltag jeweils unwillkürlich angespannt halten und wie sie selbst aus solche Verspannungen wieder herauskommen bzw. sie überhaupt vermeiden können.
5. **Somatische Übungen.** Diese Übungen für zu Hause werden ebenfalls mit großer Bewusstheit ausgeführt und dienen dazu, Beweglichkeit und Achtsamkeit des Patienten zu erhalten.

### **Pandiculations, Myogelosen- und Bindegewebsbehandlung bei Nackenschmerzen**

Sowohl beim nach vorn gestreckten und in den Nacken gelegten wie auch beim gesenkten Kopf behandelt man den Sternocleidomastoideus-Muskel beidseitig und die gesamte Nackenmuskulatur, einschließlich der Levator-scapulae-Muskeln. Im ersten Fall (also beim in den Nacken gezogenen Kopf) behandelt man besonders sorgfältig die Scalenus-Muskeln, da diese außer den Nackenmuskeln am meisten zu dieser Fehlhaltung beitragen. Auch eine Behandlung des Bindegewebes im Nacken wirkt oft wie eine Erlösung. Beim gesenkten Kopf sollte man das Bindegewebe am Hals vorn und darunter nicht vergessen. Es ist ganz sicher verkürzt, so dass der Kopf am Hals/ Nacken unten nicht mehr aufgerichtet werden kann. Auch eine Behandlung der Nackenmuskelansätze am Hinterkopf kann in Bezug auf die Kopfbeweglichkeit wahre Wunder bewirken.

Der Krampfzustand des akuten Schiefhalses wirkt zwar dramatisch, kann aber mit den manuellen Methoden der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® rasch wieder zum Verschwinden gebracht werden.

Da, wie wir gesehen haben, auch Muskulatur und Bindegewebe um die obere

Brustwirbelsäule an der Bewegungseinschränkung beteiligt sind, behandeln wir in der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® auch diese Partien mit den manuellen Verfahren.

Anschließend behandeln wir die Muskelpartien, die die individuelle Fehlhaltung bedingen. So sind bei der vorgebeugten Haltung zum Beispiel keineswegs die Rückenmuskeln zu kräftigen, sondern die zu kurzen Bauch- und Brustmuskeln sowie die Hüftgelenksbeuger zu lockern, so dass die Vorderpartie länger wird, wodurch der Mensch sich von ganz allein wieder aufrichtet. Selbst wenn der Rücken sich an manchen Stellen so schwach anfühlt, als könne er den Körper nicht aufrecht halten so liegt das nicht an zu schwachen Rückenmuskeln, sondern daran, dass das Unterhautbindegewebe auf den Muskeln in der Gegend der „Schwäche“ so verspannt ist, dass die Muskeln darunter nicht ansprechen. Bei Lockerung des Bindegewebes gibt sich die vermeintliche Schwäche sofort. Ein Training der Rückenmuskeln zum Zweck der Aufrichtung erübrigt sich.

Beim schief gestellten und gedrehten Kopf wird in der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl meist die gesamte Körperverschraubung oder -schiefstellung inklusive der Skoliose behandelt, da ohne Veränderung des Unterbaus der Kopf nicht gerade werden kann.

Geht die falsche Nackenhaltung auf einen unsicheren Gang zurück, behandeln wir zunächst Füße und Beine, so dass der Schritt wieder sicherer wird und keine Augenkontrolle mehr gebraucht wird.

Erst wenn diese Schritte geschehen sind, kann der Patient sich wirklich aufrichten, und zwar mühelos, denn er muss gegen keinen unwillkürlichen Zug mehr anarbeiten. Dadurch stellt sich die natürliche Alltagsbewegung des Kopfes von allein wieder her. Das kann man bereits unmittelbar nach der Behandlung beobachten. Der Patient ist aufrechter, der Hals ist länger und beweglicher, er lässt sich wieder besser beugen, strecken und drehen und der Patient bewegt von sich aus den Kopf wieder frei, wenn er spricht. Und auch die Stimmung bessert sich erheblich durch diese „körperlichen“ Maßnahmen. Man sieht die Welt wieder positiver. Auch Begleiterscheinungen der Nackenverspannungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations- und

Gedächtnisstörungen lösen sich auf.

Erst wenn sich die Muskeln durch die manuellen Behandlungen wieder frei bewegen lassen, beginnen wir in der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® mit dem Körperbewusstseinstraining, das im wesentlichen ein Spürtraining darstellt. Denn wegen der gegenseitigen Steuerung von Sensorik und Motorik kann der Patient erst mit befreiten Muskeln wieder zu spüren beginnen. Man sieht hier sehr gut das Ineinandergreifen der einzelnen Maßnahmen.

### **Das Körperbewusstseinstraining gegen Nackenschmerzen**

Das Körperbewusstseinstraining der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® dient einer Sensibilisierung des Patienten für das, was er im Alltag unwillkürlich tut, um damit einer Neuentstehung der Verspannungen vorzubeugen. Es nutzt zum Beispiel wenig, den Nacken noch so gut zu behandeln, wenn der Patient sich gleich danach wieder mit einer verkehrten Haltung vor den Computer setzt. Was wir in einer Stunde lösen, programmiert er sich sonst 40 Stunden pro Woche wieder falsch ein. Daher beziehen wir während des Körperbewusstseinstrainings den Alltag des Patienten und seine Alltagsgewohnheiten mit ein.

Natürlich sollte man als erstes alle oben aufgeführten äußeren Faktoren abschaffen, die eine Fehlhaltung begünstigen: also die Gleitsichtbrillen, die zu niedrigen Sitze oder Arbeitsplatten usw.. Dabei ist wichtig, dass der Patient nicht nur mechanisch handelt, sondern selbst spüren lernt, wie er unter diesen Faktoren automatisch in eine Anspannung seiner Nacken- und übrigen Muskulatur kommt. Lernt er dieses Spüren wieder, kann er in Zukunft selbst beurteilen, was seinem Nacken zuträglich ist und was nicht.

Oft ist ein Umarrangieren der Dinge am Arbeitsplatz notwendig. Meist steht der Bildschirm zu tief. Ganz schlecht ist es daher, ständig am Laptop zu arbeiten. Denn, wie wir oben gesehen haben, geht der Kopf automatisch mit den Telerezeptoren. Steht der Bildschirm zu tief, streckt daher jeder, um den Bildschirm zu betrachten, den Kopf nach vorn und legt ihn in den Nacken. Das einfachste, was man im ersten Fall tun kann, ist, den Monitor höher zu stellen (z.B. durch Unterlegen von Büchern).

Als Faustregel kann dabei gelten: die Oberkante des Bildschirms sollte sich in etwa in Augenhöhe befinden, wenn man aufrecht sitzt. Es ist die Oberkante und nicht etwa die Mitte des Bildschirms, da bei uns Menschen die Augen in Ruheposition so eingestellt sind, dass wir nicht ganz geradeaus, sondern etwa fünf Grad nach unten schauen. Benutzt man ein Laptop nicht nur vorübergehend sondern als reguläres Arbeitsmittel, sollte man, um die aufrechte Position von Nacken und Körper davor zu erreichen, entweder eine zweite, tiefer stehende Tastatur anschaffen oder einen zweiten, höher stehenden Monitor.

Steht der Bildschirm zu weit weg, z. B. weil man sich in den Sessel zurück lehnt, streckt man automatisch den Kopf mit geradem Nacken nach vorn. Die einfachste Lösung ist, den Monitor näher heran zu holen, so dass man nicht halb auf dem Tisch liegen muss, um hinein zu schauen. bzw. oder sich so hinzusetzen, nämlich aufrecht und ohne sich anzulehnen, so dass man dem Monitor näher ist.

Natürlich hilft auch eine Brille, wenn man kurzsichtig ist. Gleitsicht- und Bifokalbrillen sollten alle Menschen mit Nackenproblemen durch Einzelbrillen bzw. die Kombination Kontaktlinsen und Brille ersetzen.

Vieltelefonierern, die den Hörer eingeklemmt halten, ist zu einer Freisprechanlage zu raten.

Eventuell muss man auch den Schreibtisch verstellen. Sowohl, wenn er zu hoch wie wenn er zu tief ist, muss man den Kopf in den Nacken legen, um etwas zu sehen.

Auf jeden Fall gilt: die Position der Möbel und Dinge sollte so beschaffen sein, dass man lange Zeit aufrecht davor sitzen kann, ohne den Kopf vorzustrecken, ihn nach unten hängen zu lassen oder ihn in den Nacken zu legen.

Oft muss man die Positionen von Arbeitstuhl, Schreibtisch und Monitor solange verändern, bis man die richtige (und bequeme) Anordnung von allem gefunden hat, in der man den Monitor ohne Nackenfehlhaltung betrachten kann.

Sinngemäß gilt das eben Gesagte natürlich für alle Schreibtischarbeit. Aber auch bei der Küchenarbeit, beim Handarbeiten, Handwerken und beim Sporttreiben, ja selbst beim einfachen nur Dasitzen gelten die gleichen Prinzipien. Alle Tätigkeiten sollten in mühelos aufrechter Körperhaltung geschehen, denn nur in der mühelos aufrechten

Haltung wird der Kopf ganz von der Wirbelsäule getragen, ist in alle Richtungen frei beweglich und wir müssen keine Muskeln in (irgendwann schmerzhaft) Dauerkontraktion bringen, um ihn gegen die Schwerkraft in seiner Position zu halten.

Hält man das Strickzeug zu tief, hat man den Fernseher auf dem Boden zu stehen und betrachtet ihn von der Couch aus, oder steht der Fernseher weiter oben in einem Schrank oder Regal oder schräg vor uns auf dem Tisch, ist die Küchenarbeitsplatte oder der Herd zu niedrig oder das Stehpult zu hoch: es wird sich immer negativ auf den Nacken auswirken. Man sollte daher seinen ganzen Alltag nach Nackenkillern durchsuchen, am besten, indem man am eigenen Leibe spürt, was einen an der aufrechten Körperhaltung hindert und wie sich das im Nacken anfühlt. Man lernt, nicht erst den Schmerz zu spüren, sondern schon den unangenehmen Spannungszustand vorher. Insgesamt gilt es, die Dinge so zu arrangieren, dass damit mühelos eine entspannt aufrechte Haltung möglich ist, in der man sich wohl fühlt.

Im Sinne eines Körperbewusstseinstraining sollte man den Patienten auch zeigen, **wie man sich richtig**, das heißt mit dem ganzen Körper **dreht**. Natürlich sollte man dem Patienten auch deutlich machen, wie er sich falsch dreht (nur mit den Beinen, nur mit dem Rumpf, nur mit dem Hals), damit ihm das ganz klar wird. Und man sollte auch mit ihm zusammen Alltagssituationen suchen und finden, wo er sich falsch dreht und wie er das in diesen Situationen anders machen könnte, z. B. Büro-Drehstühle, bei denen man sich dreht, indem man durch Abstoßen mit den Beinen den Stuhl dreht, während Kopf und Körper unbeweglich bleiben. Oder: Im Auto beim Rückwärtsgang nur die Außenspiegel zu benutzen, anstatt sich zu drehen.

Auch eine **Hals-Nackenpräferenz** kann man durch Körperbewusstseinsübungen bewusst machen. Man lässt also wieder zuerst absichtlich die Fehler machen und übt dann, die gesündere Körperorganisation in der Bewegung zu spüren. Wie fühlt es sich zum Beispiel an: zuerst mit vorgestreckt gehaltenem Kopf eilig durch die Gegend rennen versus vom Becken her und mit Antrieb vom hinteren Fuß her gehen? Oder: Aufstehen mit Führung vom Kopf, d. h. mit Nackenversteifung versus Vorbeugen des Oberkörpers mit Gewichtsverlagerung auf die Füße und

anschließendem Strecken der Beine.

Zeigt man einem Patienten in der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® überhaupt die „richtige“ Kopfhaltung, muss man ihm zum einen gleichzeitig zeigen, **wie die Kopfhaltung von der Organisation des übrigen Körpers abhängt und wie andererseits die Kopfhaltung die Organisation des übrigen Körpers beeinflusst**. So kann der Patient selbst spüren, dass er den Kopf nie an die richtige Stelle bekommt und die Nackenmuskeln nie entspannt halten kann, solange er einen Buckel macht. Auch muss man ihm klar machen, dass es bei der „richtigen“ Position des Kopfes nicht um eine starre Haltung geht, sondern dass es vor allem darauf ankommt den Kopf via Hals- und Nackenmuskeln im Alltag immer in Bewegung zu halten, und dass hierfür die aufrechte Körperhaltung die beste Ausgangsbasis darstellt. Am eigenen Leib kann er spüren, wie der Kopf an Bewegungsspielraum einbüßt, sobald man ihn in einer anderen Position hält entweder direkt durch Anspannen der Nackenmuskulatur oder indirekt durch Vor-, Rück- oder Seitwärtsgebeugthalten des Körpers. Bei der richtigen „Haltung“ wird überhaupt nichts gehalten, sondern man macht in der Alltagsbewegung ständig Nackengymnastik und zwar in Verbindung mit der Bewegung des ganzen Körpers.

Wegen der Abhängigkeit von Kopfstellung und **Augenstellung** muss man häufig auch noch die Augen behandeln. Vorsichtshalber sollte man jeden Patienten nach einer Nackenbehandlung fragen, ob der Blick jetzt stimmt oder nicht. Da beim in den Nacken gelegten Kopf der Blick nach unten fixiert ist, um trotz der Kopfhaltung noch geradeaus zu schauen, wird der Patient nach der Nackenbehandlung nach unten blicken anstatt geradeaus. Umgekehrt ist bei ständig gesenktem Kopf der Blick nach oben fixiert und der Patient wird nach erfolgreicher Hals/Nackenbehandlung zu sehr nach oben schauen. Daher muss man häufig auch noch die äußeren Augenmuskeln bearbeiten, im ersten Fall die unteren, im zweiten Fall die oberen. Außerdem empfiehlt man bestimmte Augen-Übungen. Sonst fällt der Patient via Augen in seine alte Fehlhaltung zurück.

Beim **chronisch schief gestellten Kopf** muss das Körperbewusstseinstaining dem Patienten ein neues Gefühl der Vertikale verschaffen, denn er wird, wenn er dank der

anderen Behandlungen den Kopf allmählich gerade halten kann, natürlich das Gefühl haben, jetzt sei sein Kopf zur anderen Seite hin schief und er wird ohne das Körperbewusstseinstaining dazu neigen, ihn im Alltag wieder schief, d.h. für ihn gerade, einzustellen. Auch hier gilt es, die Augenstellung zu beachten. War der Kopf zum Beispiel ständig zur linken Seite geneigt oder nach links gedreht, so sind die Augen nach rechts bzw. nach rechts oben verschoben. In beiden Fällen ist natürlich auch die Sicht eingeschränkt. In diesen Fällen muss man die Augenmuskeln rechts behandeln, bzw. Übungen zur Augenbeweglichkeit durchführen. Außerdem muss man natürlich im Alltag alles ändern, was jemanden den Kopf schief stellen lässt.

Bei der Behandlung des Nackens, insbesondere zur Erleichterung der Drehfähigkeit, kommt es häufig vor, dass die Patienten anschließend vermehrt **Geräusche von ihrer Halswirbelsäule** hören. Das kommt daher, dass durch die Verspannung die Wirbel etwas zu dicht aufeinander liegen und noch zu wenig Synovialflüssigkeit die Gelenke umspült und daher bei der Drehung Reibungsgeräusche der einzelnen Knochen aufeinander entstehen. Diese Geräusche hört man deshalb besonders laut, weil die Halswirbelsäule so nah am Ohr liegt und man ihre Bewegungen über die Knochenleitung hören kann. Außenstehende hören davon meist nichts. Vor der Behandlung haben die Patienten diese Geräusche oft nicht oder weniger gehört und zwar aus dem einfachen Grund, weil sie den Hals gar nicht so viel bewegen konnten. Man kann den Patienten diese Sachverhalte erklären und sie beruhigen, dass die Geräusche harmlos sind und von alleine wieder vergehen.

### **Somatische Übungen für den Nacken**

Die nachfolgenden Übungen sind eigentlich als Ergänzungen zu den manuellen Behandlungen und zu dem Körperbewusstseinstaining gedacht. Diese Behandlungen stellen das Kernstück der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl® dar. Vor allem in leichteren Fällen werden Sie aber auch schon mit diesen Übungen und den äußeren Korrekturen Ihre Nackenschmerzen günstig beeinflussen können.

Da die meisten Nackenprobleme mit einer vorgebeugten Haltung zusammenhängen, enthält diese Übungsserie Übungen für die Brustwirbelsäule bzw. den Oberkörper.

## **Absichtlicher Rundrücken im Stehen und Sitzen**

Man macht absichtlich einen runden Buckel und beobachtet, was mit dem Kopf und Nacken dabei passiert.

Anschließend richtet man sich wieder auf, und zwar von der Brustwirbelsäule her. Dabei kann man sich vorstellen, dass jemand an einem imaginären Faden das Brustbein nach vorn zieht. Wieder beobachtet man die Auswirkung auf Kopf und Nacken.

In einem zweiten Schritt kann man auch den Nacken aufrichten, d.h. ihn gerader werden lassen, und beobachten, wie das gleichzeitig den oberen Rücken aufrichtet. Beide Versionen werden Ihnen, wenn Sie eine chronisch gebeugte Haltung haben, zunächst nicht leicht fallen.

Sie werden vermutlich, statt eine Bewegung in der BWS zu produzieren, das Problem auf ihre gewohnte Art zu lösen versuchen, nämlich indem sie den Kopf noch stärker in den Nacken drücken, ins Hohlkreuz gehen und die Schultern zurück ziehen, während sie den oberen Rücken so krumm und steif lassen, wie er ist.

### **Absichtlich falsche Korrektur**

Um Ihnen den Unterschied bewusst zu machen, führen Sie diese falsche Lösung, die nicht wirklich zur Aufrichtung, sondern nur zur Vermehrung der Spannung führt, absichtlich aus. Sie legen also den Kopf stärker in den Nacken, ziehen die Schultern nach hinten und legen sich ins Hohlkreuz zurück, Ein paar mal, bis Ihnen klar ist, dass das an ihren Nackenproblemen gar nichts ändert, ja sie sogar eher verschlechtert.

### **Richtige Korrektur**

Anschließend versuchen Sie wieder, die gewünschte Korrektur ausführen (siehe oben). Vielleicht ist jetzt schon klarer, was gemeint ist.

## **Brustwirbelsäule im Sitzen**

Für diese Übung braucht man unbedingt einen Klappstuhl.

Im Sitzen rutscht man an den hinteren Rand des Sitzes und lehnt sich an, dann

legt man sich die verschränkten Hände hinten an den Nacken (damit soll erreicht werden, dass für die Zeit dieser Übung keine Bewegung in der Halswirbelsäule stattfindet, sondern bei der nachfolgenden Übung die Brustwirbelsäule eingesetzt wird. Achten Sie darauf, dass Sie die Hände wirklich auf den Nacken, nicht auf den Hinterkopf legen)

Dann beugen Sie sich abwechselnd langsam vor und zurück, lassen dabei aber den Körper mit der Wirbelsäule immer an der Lehne. Sie beugen sich also nur oberhalb der Lehne vor und zurück, etliche Male hin und her. Anschließend malen Sie mit den nach vorn zeigenden Ellbogen Kreise in die Luft und nehmen dabei den oberen Teil des Oberkörpers mit (während der ganzen Zeit bleibt der Oberkörper angelehnt, so dass die Bewegung auch nicht aus der LWS erfolgen kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper wirklich zurück und nach vorn bewegen. Die ganze Bewegung geschieht über den Brustwirbel, in dessen Höhe sich die Oberkante der Lehne befindet). Die Kreise können sowohl links wie rechts herum gehen.

Als nächstes rutschen Sie auf dem Stuhlsitz ein kleines Stück weiter nach vorn, so dass die Lehnenoberkante sich am nächsthöheren Wirbel befindet, und beugen sich wieder zunächst vor und zurück, indem sie den Rücken weiter an die Stuhllehne gepresst halten. Anschließend kreisen sie wieder mit dem Oberkörper, immer noch an den Stuhl gelehnt.

Stück für Stück, Wirbel für Wirbel rutschen Sie immer weiter nach vorn, so dass Sie immer höher gelegene Brustwirbel mit der Bewegung an der Lehne erreichen, und führen die gleichen Bewegungen aus. Das Ganze setzen Sie so lange fort, bis Sie mit dem Hintern fast vom Stuhl rutschen.

Wenn Sie sich danach wieder aufrecht hinsetzen oder hinstellen, können Sie überprüfen, ob Ihre Brustwirbelsäule jetzt beweglicher ist, bzw. ob Ihnen das oben beschriebene Aufrichten von der Brustwirbelsäule her jetzt leichter fällt

### **Selbstpandiculation des Nackens im Sitzen**

Dies ist eine sehr effektive, schnelle, bürotaugliche Übung direkt gegen Nackenverspannung. Man überprüft zuerst mit den Händen die Weichheit bzw. Härte seines Nackens.

- a) gerade Version: Man sitzt – ohne sich anzulehnen – auf einem Stuhl und legt sich die verschränkten Hände an den Hinterkopf (diesmal nicht an den Nacken!).

Dann legt man den Kopf in den Nacken und drückt mit dem unteren Hinterkopf nach hinten gegen die Hände, die Gegendruck nach vorn leisten.

Man reduziert den Druck mit dem Kopf allmählich und reduziert den Druck der Hände entsprechend, so dass der Kopf sich langsam etwas nach vorn bewegt.

Dann verstärkt man den Druck von Kopf und Gegendruck der Hände wieder, so dass sich der Kopf wieder etwas zurück bewegt, aber nicht mehr so weit wie am Anfang.

Mit drei, vier solcher Stopps, Verstärkungen und Reduktionen lässt man den Kopf soweit nach vorn unten wandern, bis er mit dem Kinn auf dem Brustbein aufliegt.

- b) schräge Version: man legt sich die verschränkten Hände rechts an den Hinterkopf unten und lässt den Kopf auf dieselbe Weise wie unter a) beschrieben nach links vorn unten wandern

- c) das Gleiche von links unten hinten beginnend nach rechts vorn unten.

Nach a) bis c) prüft man wieder mit den Händen den Nacken. Meist wird man feststellen, dass er sich viel weicher anfühlt.

### **Selbstbehandlung des oberen Trapezius im Sitzen**

Man sitzt aufrecht und lässt einen Arm seitlich herab hängen.

Mit der Hand der anderen Seite greift man fest den Trapeziuswulst, d. h. den Muskel oben auf der Schulter, deren Arm herab hängt.

Dann bewegt man die Schulter mit dem festgehaltenen Trapezius auf und ab. Das ist möglicherweise etwas schmerzhaft.

Man kann die Griffstelle ein paar Mal wechseln, also weiter innen oder weiter außen greifen. Die Bewegung ist immer die gleiche.

Nach ein paar Mal kann man die beiden Schultern vergleichen. Andere sehen oft schon von weitem, welches die behandelte Schulter ist: sie ist tiefer. Man selbst kann spüren, dass die eine Schulter sich jetzt leichter, entspannter, breiter und tiefer anfühlt.

Wiederholung auf der anderen Seite.

## **Nacken-Uhr im Liegen**

RL, Füße aufgestellt. Befühlen Nacken und spüren Sie, wie Sie aufliegen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten vor Ihrem Gesicht ein Zifferblatt, auf dem Sie mit der Nasenspitze entlang fahren können.

Legen Sie den Kopf in den Nacken. Den Punkt, wo jetzt die Nasenspitze hinzeigt, wollen wir 12 Uhr nennen. Gehen Sie ein paar Mal mit der Nasenspitze auf die 12 und wieder zurück in die Mitte, in die Ausgangslage.

Dann gehen Sie mit der Nasenspitze auf die 6 des Zifferblatts und in die Mitte zurück, und wiederholen Sie das ein paar Mal.

Schließlich gehen Sie in einem Zug durch von der 12 auf die 6 und zurück. Dabei spüren Sie bitte die Bewegung im Nacken und oberen Rücken.

Das Gleiche machen Sie dann für die 11 (und die 5), die zehn (und die 4) , die 1 (und die 7), die 2 (und die 8)

Wichtig ist, die Bewegung immer zuerst zu der Zahl auszuführen, bei der der Nacken verkürzt wird, dann erst diejenige, bei der der Nacken sich begradigt und verlängert.

Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass man auch tatsächlich lauter kleine Nickbewegungen nach hinten und vorn ausführt. Viele neigen dazu, stattdessen, den Kopf immer leicht zu drehen.

Am Schluss lassen Sie die Nasenspitze im Kreis herum gehen so wie den Zeiger der Uhr, also von 1 auf 2, auf 3 usw. und auch gegen den Uhrzeigersinn:

Spüren Sie jetzt Ihren Nacken: wie weit liegt er auf? Wie fühlt er sich an? Er dürfte allmählich eine butterartige Konsistenz haben.

## Übung für die Augen

### **Vorbemerkung:**

Da Augen und Nackenbewegung unmittelbar zusammenhängen (der Kopf geht mit den Telerezeptoren), kann man den Nacken auch über die Augen befreien.

Umgekehrt gilt: jede Einschränkung der Augenbewegung, z.B. durch PC oder TV aber auch durch Brillen und harte Kontaktlinsen, ganz besonders natürlich durch Bifokal- und Gleitsichtbrillen, schränkt auch die Bewegung des Nackens ein und versteift ihn. Die Augen selbst werden durch erzwungene Einschränkung ihrer Beweglichkeit auch schlechter, sowie auch durch den steifen Nacken, der die Kopfdurchblutung behindert.

Daher gilt auch unabhängig von den Augenübungen: auch im Alltag sollte man möglichst viel umherschauen, am besten ohne Brille, und natürlich den Kopf dabei bewegen.

### **„Stielaugen“**

RL, Beine gestreckt oder aufgestellt,

Test: Kopf langsam nach links und rechts rollen, merken, wie weit das geht und was man auf jeder Seite sehen kann.

Dann schließen Sie nach Möglichkeit die Augen.

Langsam die Augen nach links bewegen und wieder in die Mitte zurück. Das linke Auge führt dabei, ein paar Mal hin und her. Während der ganzen Übung achten Sie bitte immer darauf, die Augen langsam und gleichmäßig zu bewegen, von sich aus möchten die Augen gern schnell machen und Sprünge einlegen.

Die Augen wieder nach links bewegen, links führt, diesmal aber mit der Vorstellung, man würde links neben dem Kopf auf den Boden schauen wollen, und wieder in die Mitte zurück. Wdh.

Bewegen Sie die Augen wieder nach links, diesmal aber mit der Vorstellung, dass Sie die Augen ein Stück weiter raus nach links schauen lassen. Stielaugen würden auf der Matte, ein paar Zentimeter vom Kopf entfernt, landen.

Wieder das Gleiche, wieder weiter hinaus

Machen Sie so lange weiter, bis die imaginierte Bewegung über den Mattenrand hinausgeht.

Test: Augen öffnen, Kopf nach rechts und links drehen, vergleichen, wie weit man jetzt auf den einzelnen Seiten kommt und wie leicht es geht. Nach links müsste es jetzt deutlich leichter und weiter gehen.

Seitenwechsel.

### **Kopf und Augen von einander befreien**

Im Sitzen versucht man Kopf und Augen langsam gegeneinander zu bewegen. Man bewegt also langsam den Kopf nach rechts hinten und gleichzeitig die Augen nach vorn, dann den Kopf nach vorn und gleichzeitig die Augen nach rechts, das Ganze etliche Male hintereinander. Dann das Gleiche nach links. Auch nach oben und unten kann man Kopf und Augen gegeneinander bewegen.

Klappt das Gegeneinanderbewegen nicht auf Anhieb, kann man zuerst Vorübungen machen: a) Blick nach vorn fixieren, nur den Kopf zu einer Seite nach hinten drehen, b) Kopf nach vorn fixiert halten, Augen nach einer Seite bewegen, c) und d) das gleiche nach oben und unten. Im Anschluss an die Vorübungen werden die Gegeneinanderbewegungen von Kopf und Augen leichter fallen.

Danach können Sie wahrscheinlich feststellen, dass sich Kopf und Körper (jetzt wieder miteinander) viel leichter drehen lassen. Sie werden besser rückwärts einparken können!

© 2006-2010: Helga Pohl, alle Rechte vorbehalten

### ***Körpertherapiezentrum Dr. Helga Pohl***

---

Tassiloweg 2 82319 Starnberg-Percha

Tel. 08151-9193600 Telefonzeiten: Montag und Dienstag von 12:00 bis 13:00 Uhr,

Mittwoch bis Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr [www.koerpertherapie-zentrum.de](http://www.koerpertherapie-zentrum.de)

E-Mail: [info@koerpertherapie-zentrum.de](mailto:info@koerpertherapie-zentrum.de)