

Den wirklichen Ursachen auf den Grund gehen

Kompetenzsprechstunde Nacken- und HWS-Schmerzen

Wenn Nackenschmerzen immer wiederkommen, steckt meist mehr dahinter als verspannte Muskulatur. Nur wenn die wirklichen Ursachen bekannt sind, kann zielbringend therapiert werden. Der Wiesbadener Nackenspezialist und Sportmediziner Dr. Marco Gassen hat sich mithilfe modernster Diagnostik seit mehr als 10 Jahren auf die Nackenmuskulatur und Halswirbelsäule fokussiert.

Herr Dr. Gassen, Sie bieten in Ihrer Praxis eine Spezialsprechstunde für Patienten mit chronischen Nackenschmerzen an. Warum sehen Sie dafür eine Notwendigkeit?

Dr. Gassen: Chronische Nackenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, die meisten Patienten, die zu uns kommen, haben oft über Jahrzehnte Beschwerden. Viele schildern zusätzlich z.T. gravierende Nebensymptome wie Blockierungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Benommenheit. Sie haben meist unzählige Behandlungen z.B. mit Massage, Manualtherapie oder Osteopathie erhalten.

Wie lässt sich das aus Ihrer Erfahrung erklären?

Dr. Gassen: Dafür gibt es im Wesentlichen zwei Gründe. Entgegen der häufigen Meinung sind in bis zu 80 Prozent der Fälle weder die verspannte Muskulatur noch Abnutzungen die Hauptursache der Beschwerden. So mechanisch einfach funktioniert unser Körper nicht. Besonders in dem sehr sensiblen Nackenfeld wirken viele Bereiche zusammen. Wir können Nackenschmerzen besser mit der Störung bei einem Computerprogramm vergleichen, auch hier ist die „Hardware“ meistens unschuldig. Der zweite Grund ist offensichtlich, es gibt leider nur sehr wenige Ärzte, die sich auf dieses komplexe Gebiet spezialisiert haben.

Wie kann bei dieser Komplexität ein erfolgreicherer Vorgehen aussehen?

Dr. Gassen: Wenn wir verstanden haben, dass Nackenschmerzen nur ein Symptom sind, dann ist der wichtigste Schritt

An zusätzliche Faktoren bei Nackenschmerzen denken:

Faszien, Bindegewebe, Brustwirbelsäule, Zähne, Kiefer (CMD), Beckenschiefstand, Skoliose, Stress, ungünstige Arbeitshaltungen



Gezieltes Training der Nackenmuskulatur mit Biofeedback (nach dem EKG-Prinzip)



Die Ultraschall-Elastographie kann Triggerpunkte sichtbar machen.

herauszufinden, welche Ursachen zu den Verspannungen führen. Unsere Augenbewegungen, Kiefergelenk und Kau-muskulatur, Becken, aber auch Stoffwechsel und unser seelisches Befinden, um nur einige zu nennen, haben eine direkte Verbindung zur Nackenmuskulatur. Von all den verschiedenen Strukturen, und natürlich deren Störungen, wird die Halswirbelsäule beeinflusst.

Wie sieht ein Untersuchungsablauf bei Ihnen aus?

Dr. Gassen: Wir nennen es differenzielle Orthopädie, d.h. wir analysieren die Schmerzen aus den verschiedenen Blickwinkeln. Der Patient sollte bereits vor dem Termin einen Fragebogen ausfüllen und seine bisherigen Befunde einreichen. So können wir uns optimal auf das Gespräch und die Untersuchung vorbereiten. Bei chronischen Muskelverspannungen hilft uns die Ultraschall-Elastographie, exakt die Spannung und Elastizität der Muskeln und Faszien,

auch für den Patienten sichtbar, auf einem Bildschirm darzustellen. Für weitere Untersuchungen steht uns unser spezielles Bewegungslabor, z.B. für Kraftmessungen der Nackenmuskulatur und Haltungsanalysen, zur Verfügung.

Welche Therapieempfehlungen können aus diesen Untersuchungen folgen?

Dr. Gassen: Ein ganzheitlicher Ansatz ist unbedingt nötig, damit wir ein individuelles Behandlungsprogramm entwickeln können. Mit der fokussierten Stoßwellentherapie können wir z.B. tiefliegende Muskeltrigger oder Faszien lösen. Oft empfehlen wir ein Biofeedback-Training, hierbei kann der Patient genau sehen, welche Muskulatur er mit seinen Übungen an- oder entspannt.

Das hört sich sehr ausführlich, aber auch aufwendig an. Ist das denn notwendig?

Dr. Gassen: Ja, das ist sicher ausführlicher und aufwendiger als eine kurze Untersuchung. Aber bei chronischen Beschwerden sollte man sich die Zeit nehmen, einmal genau hinzuschauen.

Das ausführliche Interview finden Sie unter www.qimoto.de/nackenklinik



Dr. Marco Gassen

► QIMOTO-Praxis für Sportmedizin & Orthopädie Privat & Selbstzahler
Mainzer Str. 98-102
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611 / 44 76 15-100
psm@qimoto.de
www.qimoto.de/nackenklinik

