



Soforthilfe bei Nackenschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Nackenschmerzen selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- **Schmerzentlastung der Halswirbelsäule:** Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Legen Sie sich einen flachen, stabilen Polster unter die Halswirbelsäule und unter den Kopf. Der Blick geht senkrecht zur Decke. In dieser Position können Sie die Halswirbelsäule gut entlasten. Bleiben Sie solange in der Position liegen wie es Ihnen angenehm ist.
- **Selbstmassage punktuell:** Sie können Verspannungspunkte selbst behandeln, indem Sie sich mit den Fingerspitzen auf die Suche nach harten, schmerzhaften Punkten in der gegenüberliegenden Schultergürtel/Nackenmuskulatur begeben. Haben Sie den Schmerzpunkt gefunden, üben Sie Druck aus und bleiben Sie drauf, bis er nachgibt. Achten Sie darauf, den linken Ellbogen am Oberkörper abgelegt zu haben, dann hilft Ihnen die Schwerkraft, mehr Druck auszuüben und den Druck länger zu halten. Auch kreisförmige Bewegungen können dabei hilfreich sein. Bearbeiten Sie danach die linke Seite mit der rechten Hand.
- **Selbstmassage flächig:** Bilden Sie mit beiden Händen kleine Schaufeln. Haken Sie sich in der Nackenmuskulatur an und ziehen Sie Haut und Muskulatur nach vorne Richtung Hals. Arbeiten Sie sich so bis zu den Schultern nach unten. Probieren Sie aus, ob es Ihnen auch hier wieder angenehmer ist, mit der rechten Hand die linke Seite (und umgekehrt) zu bearbeiten.
- **Partnermassage:** Vielleicht findet sich jemand, der mit einem Holzstab (z.B. Besenstange oder Nudelholz) oder einem Tennisball ihre Nackenmuskulatur abrollt und somit lockert. Achten Sie darauf, dass sowohl Holzstab, als auch Tennisball mit der flachen Hand über die Haut gerollt wird. Wichtig ist, dass nur die weiche Muskulatur und keine harten knöchernen Strukturen abgerollt werden. Sie bestimmen, wie stark der Druck sein soll.
- **Duoball/ Singleball:** Eine beliebte Variante zur Muskellockerung ist es, mit dem sogenannten Duoball zu arbeiten. Sie können den Duoball zwischen Wand und Nacken einklemmen und dabei die Muskulatur zwischen den Schulterblättern ausrollen. Arbeiten Sie sich bis zu den Schulterblättern nach unten. Sollten Sie sich keinen Duoball kaufen wollen, können Sie in einen Socken zwei Tennisbälle einfüllen und diesen dann verknoten.



Sie können auch mit einem einzelnen Tennis- oder Noppenball an der Wand rollen. Versuchen Sie auch mit der flachen Hand mit Druck den Ball entlang der verspannten Nackenmuskulatur zu rollen.

- Alternativ dazu können Sie sich auf den Rücken legen und den **Duoball** zwischen unterem Hinterkopf und Ansatz des Nackens positionieren. (Sie spüren dort zwei harte Knochenvorsprünge). Geben Sie jetzt mit jedem Atemzug etwas mehr Gewicht ab und spüren Sie die Entspannung. Anfänglich kann es noch ein Schmerz sein, der sich aber meist schnell löst. Zusätzlich können Sie mit einer kleinen Ja- und Nein-Bewegung des Kopfes, die Nackenmuskulatur massieren.
- **Wärme:** Eine weitere Möglichkeit, um die Durchblutung Ihrer Nackenmuskulatur anzuregen und damit Schmerzen zu lindern, ist Wärme. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten: lassen Sie warmes Wasser unter der Dusche auf den Nacken rinnen, verwenden Sie eine Wärmeflasche (Thermophor), ein Kirschkernkissen, oder wärmende Salben und Cremes.
- **Tape:** Auch Tapen ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Eine Anleitung dafür finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=FAqOAP1Hr4Y> oder hier: <https://www.youtube.com/watch?v=uClbb9RVIVg>

Schauen Sie sich auch unsere ergänzenden Videos und Texte mit den Titeln „Lockerungsübungen gegen Nackenschmerzen“ und „Dehnungsübungen gegen Nackenschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!