

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake

93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den
ARCADEN

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante
Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Konservative Therapie an der Halswirbelsäule ()

Haltungsschäden der Wirbelsäule, insbesondere der Halswirbelsäule, können zu Funktionsbeeinträchtigungen und Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich führen, z.B. in Form von Ohrgeräuschen, Hörminderung, Schwindelsensationen. Daher möchten wir Ihnen einige Informationen und Übungsanweisungen geben für eine bessere Haltung der Wirbelsäule, insbesondere der Halswirbelsäule.

1. Unsere Wirbelsäule - eine flexible S-Kurve

Unsere Wirbelsäule besteht aus insgesamt **24 beweglichen Wirbeln**. Zwischen jedem Wirbelkörper sitzt eine elastische Zwischenwirbelscheibe, die **Bandscheibe**. Von der Seite aus betrachtet hat unsere Wirbelsäule eine doppelt S-förmige Krümmung. Auf diese Weise werden senkrechte Stoßbewegungen doppelt abgefedert. Einmal durch die elastischen Bandscheiben, zum zweiten durch die Krümmungen. So wirkt die Wirbelsäule wie ein **mechanischer Stoßdämpfer**. Die Bandscheibe bedingt unsere Bewegungsfähigkeit und macht die Wirbelsäule biegsam und flexibel. Diese Stärke ist zugleich ihre Schwäche. Neben dem normalen, altersbedingten Verschleiß werden die Bandscheiben bei extremer Belastung enorm strapaziert.

2. Bei zu großer Belastung: Der Bandscheibenvorfall

Bei einer Beschädigung der Bandscheibe verlagert sich der weiche Bandscheibenkern in Richtung Wirbelkanal und drückt so auf die im Wirbelkanal verlaufenden Nervenwurzeln. Diese können gereizt oder gar eingeklemmt werden. Was wiederum heftige Schmerzen und auch Empfindungsstörungen in den Beinen (Z.n. Ischias-Syndrom) hervorruft.

3. Was kann man dagegen tun?

Die Zauberformel gegen Rückenschmerzen heißt: **Regelmäßig Sport treiben**. Ob **Schwimmen, Laufen, Radfahren oder Tanzen** - diese Ausdauersportarten trainieren rüchenschonend und gesund Ihre Muskulatur. Denn eine kräftige Wirbelsäulenmuskulatur ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Achten Sie auch auf Ihr Gewicht; denn Übergewicht beansprucht Ihre Wirbelsäule unnötig.

4. Tipps für gesunde Bewegung im Alltag

Stehen: Öfter mal umhergehen, sich abstützen oder anlehnen. Die Füße öfters mal abwechselnd auf eine Kiste oder ähnliches hochstellen; das entlastet die Bandscheibe.

Sitzen: Achten Sie auf den richtigen Stuhl. Sog. ergonomische Stühle entlasten Ihre Bandscheiben wirkungsvoll. Ansonsten gilt: Die Knie in Hüftbreite öffnen und mit den Fußsohlen vollen Kontakt zum Fußboden halten. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Beim Sitzen den ganzen Stuhlsitz ausfüllen. Nicht auf der Kante sitzen.

Liegen: Im Liegen kann sich unsere Wirbelsäule am besten entlasten. Die beste Liegeposition ergibt sich durch Anwinkeln der Hüft- und Kniegelenke in der Rücken- und Seitenlage.

Bandscheibenfreundliche Sportarten:

Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Musikgymnastik und Tanzen

Sportarten die die Bandscheibe teilweise belasten:

Fußball, Handball, Volleyball, Basketball, Turnen und Tischtennis.

Für die Bandscheibe ungünstige Sportarten:

Golf, Tennis, Skiabfahrtslauf, Gewichtheben, Segeln, Rudern, Kanufahren, Feld- und Eishockey, Squash und Badminton.

Betrachtet man die nervale Versorgung im Kopf-Hals-Bereich, fällt auf, dass typische orthopädische Krankheitsbilder erst ab dem 4. Halswirbelsegment und tiefer entstehen.

Chronische Fehlbelastungen der oberen 3 Halswirbelsäulensegmente kann zum Auftreten von Symptomenkomplexen führen, welche den Patienten veranlassen den Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufzusuchen (wie z.B. Schwindel, M. Menière, Tinnitus, Hörstörung, neuralgieforme Beschwerden und Kopfschmerzen, Globusgefühl). Das Ziel jeder Therapie chronischer vertebraer Störungen wie Dysfunktion der kleineren Wirbelgelenke (Hyper- oder Hypo-Mobilität) ist die Wiederherstellung einer normalen Funktion dieser Gelenke. Es besteht die Möglichkeit einer Therapie durch Krankengymnastik, und, wenn ein speziell ausgebildeter Arzt zur Verfügung steht, der manualtherapeutischen Behandlung einzelner Gelenke. Besondere Abklärung durch den Orthopäden bedürfen die Krankheitsbilder mit rheumatischer Genese (z.B. PCP), alle akuten HWS-Beschwerden und alle posttraumatischen Beschwerden.

Stellenwert der Krankengymnastik:

Neben einer mobilisierenden Behandlung hypomobiler Gelenke und einer stabilisierenden Behandlung hypermobiler Gelenke muss bei der krankengymnastischen Therapie die Korrektur vorhandener Haltungsfelder durchgeführt werden. Hierzu gehört insbesondere die Analyse und ggf. die Korrektur der Körperhaltung am Arbeitsplatz.

Die wichtigsten Grundsätze sind:

- 1. Erstellung eines funktionellen Befunde** unter der Beurteilung der statischen Befunde.
- 2. Korrektur der statischen Dysbalancen** mit Übungen, die zu Hause durchgeführt werden sollen.
- 3. Übungsbehandlungen** mit aktiven isometrischen und isotonischen Übungen.
- 4. Manuelle und gezielte Dehnung verkürzter Muskeln:** An der Halswirbelsäule eignet sich zur Entlastung der kleinen Wirbelgelenke und Muskeln die Anwendung der manuellen Extension. Diese soll nach genauer Analyse der Funktionszustandes der Halswirbelsäule durchgeführt werden. Durch die **gezielte manuelle Anwendung** einer Extension können im Gegensatz zur ungezielten Anwendung mit Hilfe der Glisson'schen Schlinge einzelne hypomobile Segmente gesondert entlastet werden.
Die Glisson'sche Schlinge sollte in der HWS-Behandlung nicht mehr verwendet werden.
- 5. Mobilisation funktionsgestörter Segmente**, Stabilisation hypermobiler Segmente durch gezieltes Training der dort stabilisierenden Muskulatur.
- 6. Zurückhaltung mit klassischer Massage an der Halswirbelsäule.** Eine Massage sollte nur gezielt und in Verbindung mit aktiver Muskelarbeit durchgeführt werden. Die reine Massage an der Halswirbelsäule beseitigt weder Funktionsstörungen, noch korrigiert sie vorhandene Haltungsfelder! Bei vertebraer Gleichgewichtsstörung kommt es durch die mechanische Reizung der in der Muskulatur und in den Venen befindlichen Propriozeptoren sehr oft zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes.
- 7. Eisbehandlung während der Übungsbehandlung.** Die Eisbehandlung sorgt für eine maximale Durchblutung der Muskulatur, **wenn die Eispackung während der aktiven Muskelspannung aufgelegt wird.** Die Eisbehandlung wirkt vasokonstriktiv und damit schädlich wenn die Eispackung am passiv liegenden Patienten aufgelegt und liegen gelassen wird.

Was bewirkt die manuelle Therapie?

Die gezielt Manipulation eines Gelenkes an der Wirbelsäule erfolgt bei funktionsgestörten Gelenken durch eine in der manuellen Medizin ausgebildeten Arzt. Dieser wird nach eingehender Untersuchung die Indikation, bzw. Kontra-Indikation hierzu stellen.

Prognose:

Die Wiederherstellung eines normalen Gelenkspiels durch eine Manipulation führt häufig zu einer prompten Besserung des durch die Funktionsstörung ausgelösten Krankheitsbildes.

Medikamentöse, physikalische und auch als Injektionen (Infiltrationen) durchgeführte Behandlungen sind möglich.

Medikamente: z.B. Valium, z.B. Antirheumatika wie Indometacin, Diclophenac oder Voltaren, je nach Indikation und Dosierung durch den behandelnden Arzt.

Physikalische Methoden:

Kurzzeitige Eisauflagen mit Muskelbewegung, hyperemisierende Einreibungen mit Rheumasan, Fango-Moor-Auflagen, Rotlicht.

Passive Abstützung der HWS durch Cervicalstützen, z.B. Cervicalstütze nach Henske.

Infiltrationen: mit Lokalanästhetika (z.B. Xylocain 1%ig) gezielt an betroffene Muskelansätze und Ligamente.