

Hilfe bei Verspannungen

Fast jeder kennt die lästigen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich oder im Rücken, die häufig auch zu Kopfschmerzen führen. Auslöser sind oft Fehlbelastungen einzelner Muskelpartien. Dies führt zu einer erhöhten Muskelspannung und als Folge zu einer schlechten Durchblutung des umliegenden Gewebes. Es entstehen die typischen ziehenden Schmerzen. Oft sind die verhärteten Muskelstränge tastbar und druckempfindlich. Kleinste Bewegungen können heftige Schmerzen auslösen. Viele Patienten versuchen dann, die schmerzenden Partien zu schonen und diese Schonhaltung kann zu weiteren Fehlbelastungen führen. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt, damit die Schmerzen nicht chronisch werden.

Die Ursachen, die Fehlhaltungen vorausgehen, sind vielschichtig, oft ist es eine sitzende Tätigkeit, bei der man stundenlang in derselben Position z.B. vor dem PC sitzt. Ungeeignete Stühle und Büromöbel tun ein Übriges. Nicht zu vernachlässigen ist aber auch der Einfluss von Stress, der den ganzen Körper in Anspannung versetzt.

Was kann man tun, um Verspannungen zu beseitigen oder ihrer Entstehung vorzubeugen? Jede Menge:

Schnelle Hilfe bringen Wärmeanwendungen. Das können durchblutungsfördernde Salben und Einreibungen sein oder auch Pflaster, die man auf die schmerzende Stelle klebt. Schon lange auf dem Markt sind Pflaster mit Cayennepfefferextrakt, die die Haut reizen und so die Durchblutung fördern und die Muskulatur lockern. Wer dies nicht verträgt, kann zu den neueren Produkten greifen, bei denen die Wärmewirkung auf chemischem Weg durch Oxidation erzeugt wird. Solche Pflastersysteme sind im Alltag leicht zu tragen und somit besser



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

als Wärmflasche und Infrarotbestrahlung, da man dabei ja wieder eine unnatürliche Haltung einnehmen muss.

Magnesium wirkt muskellockernd und entkrampfend. 150 – 300 mg Magnesium täglich helfen, Verkrampfungen vorzubeugen.

Wichtigster Punkt für eine langfristige Lösung des Problems ist ausreichende Bewegung und eine gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur. Viele Vereine und Sportstudios oder auch die Volkshochschulen bieten spezielle Rückenkurse an, bei denen die Teilnehmer unter Aufsicht Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur erlernen. Wer viel sitzt, kann übrigens auch versuchen, den Bürostuhl immer wieder gegen einen Pezziball zu tauschen. Dieser Ball fördert eine ergonomische aufrechte Haltung, das leichte Federn entlastet und löst Verspannungen.

Ebenso kann man bei Stress Übungen gegen Verspannungen machen wie progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**