

Problemzone Halswirbelsäule

Lösungen durch amerikanische Chiropraktik, Alternativmedizin und Prophylaxe

Insbesondere durch Fehlhaltungen an Computerarbeitsplätzen kombiniert mit Bewegungsarmut kommt es heute häufig zu Funktionsstörungen der Halswirbelsäule. Diese können viele unterschiedliche Symptome auslösen. Eine chiropraktische Behandlung, die sich auf fundierte Diagnostik stützt sowie eine ergonomischere Arbeitsweise können Abhilfe schaffen.

Nackenspannungen sind häufig kombiniert mit Hinterhauptkopfschmerzen, Druck und Ziehen im Kopfbereich, Gesichtsschmerzen, Ohrproblemen wie Tinnitus und Ohrentzündungen, Schwindel, Augenproblemen und Sprachstörungen. Außerdem kann es zu ausstrahlenden Schmerzen, die von den Schultern über die Ellenbogen bis in die Hände ziehen sowie zu Kribbeln und Taubheitsgefühlen kommen. Regulationsstörungen der HWS bewirken in der Kette über die Faszien Auswirkungen

auf die Lendenwirbelsäule und die Beckenregion sowie die Beine bis zu den Füßen (Knie/Fersen/Achillessehne).

Veränderungen in der Arbeitswelt

Die Veränderung unserer Arbeitswelt in Form von Computerarbeitsplätzen mit einseitiger starrer Haltung der Wirbelsäule stellt unter Berücksichtigung unserer Evolution von der Steinzeit bis heute eine untypische Belastung insbesondere der Halswirbelsäule dar. Der Mensch ist konstruiert für Laufstrecken von 20 bis 30 km pro Tag als Jäger und Sammler und ist jetzt gefangen durch Zwangshaltungen am Computerarbeitsplatz. Selbst Kindergartenkinder bewegen sich viel zu wenig, da sie zu viel Zeit am PC sitzen, z. B. um Computerspiele zu spielen. Die genetisch in uns programmierte Bewegung bleibt somit auf der Strecke. Durch langes Arbeiten am Computer, mangelnde Bewegung und schlechte Ernährung entwickelt sich eine Positionierung der Halswirbelsäule nach vorne (ventral).

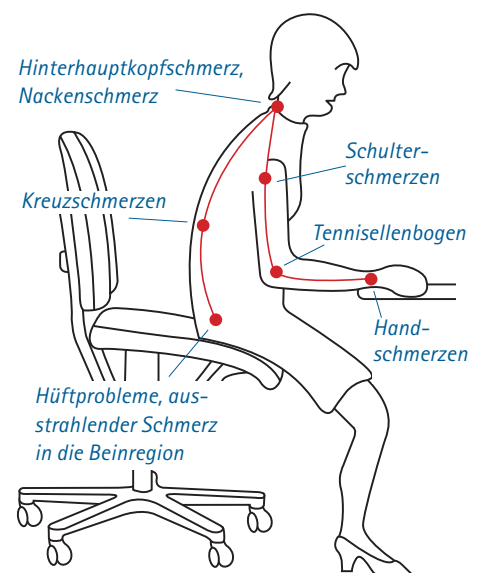
Man spricht dann von dem sogenannten *Forward head posture Syndrom*. Die Fehlposition der Halswirbelsäule wird durch Verklebungen der Faszienstränge verstärkt.

Die schwache Muskulatur und die anteriore Fehlstellung der Halswirbelsäule führen bereits bei jungen Patienten zu degenerativen Veränderungen, Bandscheibenvorfällen, Nervenstörungen und schlechter Hirnfunktion.

In der Diagnostik sind folgende Ursachen zu prüfen:

- Fehlstellung der Kopfgelenke (Atlas/Occiput)
- Fehlstellung 1 Rippe und Störung CTÜ
- Nackenversteifung (Hypomobilität)
- Instabilität (Hypermobilität z. B. nach Schleudertrauma)
- Degenerative Veränderungen
- Irritation der Gefäße und Nerven

Eine falsche Sitzhaltung am Arbeitsplatz kann auf längere Sicht zu Beschwerden am gesamten Bewegungssystem führen.





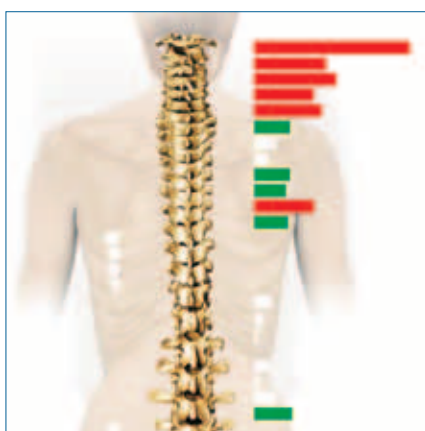
*Dr. Günther Lange und
Dr. Ludger Mackenschins*

verantwortliche Subluxation lokalisieren. Die Haltung der Wirbelsäule wird durch den Spinealizer oder eine 3D-Messung analysiert.

Gezielte und sanfte Justierung

Präzise Diagnostik

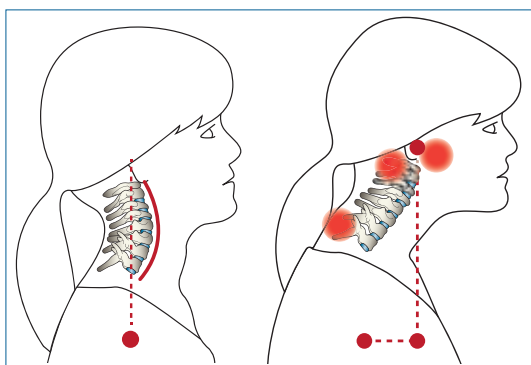
Vor der chiropraktischen Behandlung ist die Durchführung einer Röntgen-Aufnahme der Halswirbelsäule empfehlenswert. Degenerative Veränderungen, Blockwirbel und segmentale



Thermo-Scan: die Messung der Hauttemperatur zeigt die Ursache der Störung (rote Balken)

Lockerungen können so diagnostiziert und die Position des Atlas kann bestimmt werden.

Mittels Insight Millenium Scan wird das Spannungsmuster der Halswirbelsäulen-Muskulatur gemessen. Eine Infrarot Temperaturmessung (Thermoscan) kann die



Zusätzlich hat sich in unserer Praxis die Kombination mit der Therapie nach dem Faszidistorsionsmodell (FDM) nach Typaldos bewährt. Hier werden die veränderten Fasziestrukturen behandelt und wieder entfaltet. Die Ergebnisse sind sofort spürbar und verblüffend eindrucksvoll. Die verspannten Faszien werden gedehnt und der Nacken ist sofort wieder gut zu bewegen. Alternativ zur

Seitliche Ansicht der Halswirbelsäule in gesunder (links) und nach vorne flektierter Haltung (rechts)

Nach sorgfältiger Analyse erfolgt die gezielte und sanfte Justierung der Subluxationen. Diese sind häufig auch gekoppelt mit Fehlstellungen im Kreuzbein und der Hinterhaupschuppe sowie der LWS Segmente L3-S1 (Lovett Regel).

Für Risikopatienten erfolgt die Justierung mit sogenannten low force-Techniken wie der Aktivator-Methode oder nach Ted Koren mit dem Arthrostim. Der Impuls ist sehr sanft sowie risikolos und daher auch für Kinder geeignet.

Im Normalfall kann die Subluxation mit Impuls ohne Rotationskomponente mobilisiert werden. Eine gute Einstellung der Segmente (Set Up) führt oft schon ohne Impuls zur Reposition und macht diesen häufig überflüssig. Die Impulse sollen eine Reorganisation des Nervensystems bedingen. Der biomechanische Aspekt einer Justierung ist unseres Erachtens zu vernachlässigen. Das aktivierte Innate des Patienten führt zur Selbsteilung im Sinne des Vitalismus.

Faszientherapie



Abb. oben: Mit dem Toggle Drop kann der Atlas sanft justiert werden

Abb. unten: Sanfte Mobilisation mittels Aktivator

Behandlung muskulärer und faszialer Störungen setzen wir mit guten Erfolgen sowohl Triggerstosswelle als auch Triggerakupunktur ein.

Schmerzausstrahlungen von der HWS über die Schulter bis in den Arm als Folge nervaler Irritation sind hierdurch gut behandelbar. Auch Karpaltunnelsyndrome (KTS) sind hierdurch gut zu beeinflussen und müssen oft nicht operiert werden.

Prävention anstreben

Eine Zukunft ohne PC-Arbeitsplatz ist nicht absehbar und eine gezielte Anpassung an die einseitige Dauerbelastung ist daher unvermeidlich. Für die Prophylaxe sind unter anderem folgende Maßnahmen empfehlenswert: Stressreduktion, spezielles Nackenkopfkissen, Muskelaufbau, ausreichend Bewegung gekoppelt mit Dehnungsübungen, um einer verkürzten Muskulatur vorzubeugen sowie ein wirbelsäulengerechter Arbeitsplatz.

von Dr. Ludger Mackenschins

Weitere Informationen

Tel.: 02151 / 63 35 0
www.orthopaede-krefeld.de