



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 18. Dezember 2015

Spannungskopfschmerz erkennen und lösen

Der sehr weit verbreitete Spannungskopfschmerz gehört zu den Schmerzarten, bei denen die Spannungen der Muskulatur und der Faszien, also des Bindegewebes so offensichtlich eine Rolle spielen, dass auch die herkömmliche Schmerztherapie von der muskulären Ursache ausgehen.

Wie entsteht diese „Spannung“? Warum leiden so viele Menschen darunter? Letztlich geht es immer wieder um die gleichen Ursachen. Wir bewegen unseren Kopf in höchstens 10 Prozent der Winkel, die genetisch eigentlich möglich wären. Immer wenn Bewegungswinkel längere Zeit nicht genutzt werden reagieren unser Gehirn und unser Bindegewebe. Das Gehirn ändert die Spannungen in den Muskeln rund um den Kopf und die Halswirbelsäule. Spezielle Zellen bauen das Bindegewebe, die Faszien so um, dass sie verkürzen und verfilzen. Der Bauplan für diese Umstrukturierungen entspricht dabei exakt den fehlenden Bewegungswinkeln.

Durch unser Sitzen über sehr lange Zeiträume – durchschnittlich sitzen Menschen heute 11,5 Stunden täglich – positionieren wir unseren Kopf immer mehr in Haltungen, die genau diesen Verkürzungen entsprechen. Da durch die Verfilzung der Faszien deren Elastizität immer mehr abnimmt, müssen die Muskeln auf der Gegenseite immer höhere Kraft aufbringen, um den Kopf halten und bewegen zu können. Daraus resultiert eine immer deutlicher wahrnehmbare Veränderung der Halswirbelsäule. Der Rücken wird zunehmend runder während der Kopf mehr und mehr überstreckt.

So entstehen die Ursachen für Spannungskopfschmerzen. Der Name sagt also genau das aus, was wir eben hergeleitet haben. Die Schmerzen kommen daher, dass bestimmte Muskeln völlig überfordert werden und anfangen unangenehm zu schmerzen oder sogar zu brennen. Oder in einer weiteren Stufe dieser Entwicklung daher, dass unser Körper die Bandscheiben der Halswirbelsäule vor Überlastung und Verschleiß schützen möchten. Das Gehirn verfügt über ein Alarmschmerzprogramm, das Schmerzen so im Bereich des Kopfes oder Halses auslöst, dass der betroffene Mensch die Positionen oder Bewegungen vermeidet, welche die Situation weiter verschlimmern würden. Übrigens tut es das auch dann noch, wenn solche Schäden schon eingetreten sind.

Machen Sie einen einfachen Test. Duschen Sie Ihren Hals und Kopf mit angenehm heißem Wasser einige Minuten vor allem dort ab, wo es sich gut anfühlt. Oft im Bereich des Nackens, der meist extrem an diesen Vorgängen beteiligt ist. Mindert sich der Kopfschmerz oder verschwindet er ganz, wissen Sie, dass Ihre Schmerzen leicht zu beseitigen sind. Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und bringen Sie Ihre Halswirbelsäule so dicht wie möglich daran indem Sie Ihr Kinn zum Kehlkopf ziehen. Dann greifen Sie Ihren Kopf und dehnen ihn gefühlvoll nach vorne, nach rechts und links, jeweils etwa 2 Minuten. Meist klingen Ihre Spannungskopfschmerzen dann ab. Machen Sie das regelmäßig, dann werden diese nicht wieder auftauchen.

Ihre 