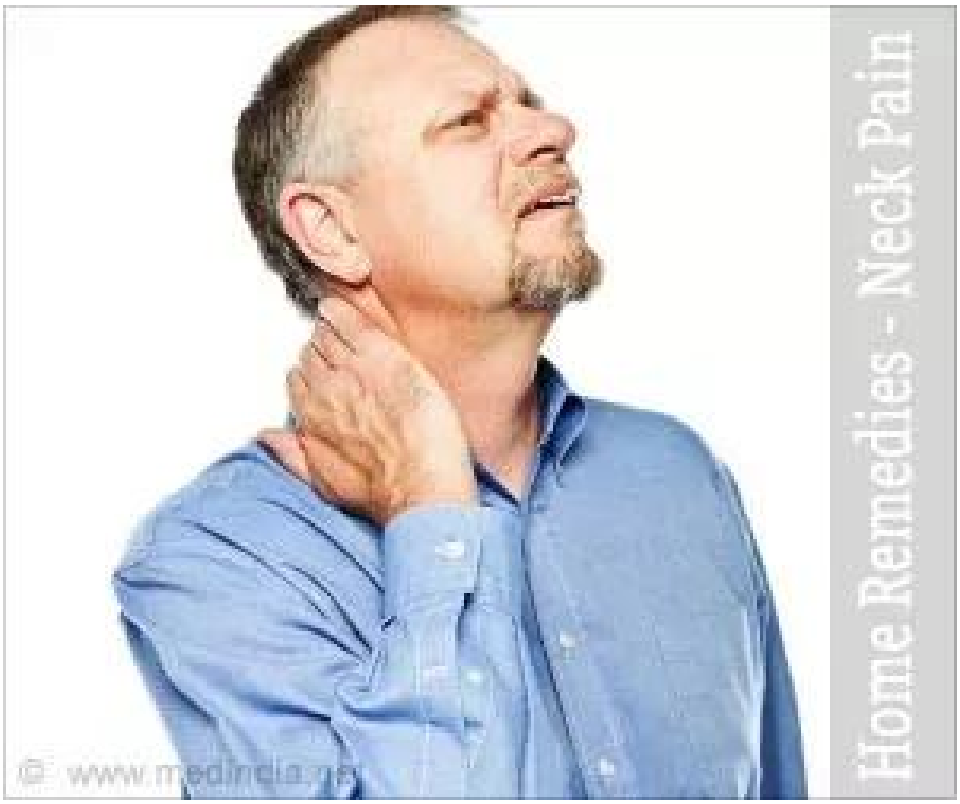
Hausmittel gegen Nackenschmerzen

Was sind Nackenschmerzen? Nackenschmerzen sind das Ergebnis einer Belastung der Nackenmuskulatur, der Knochen, der Bandscheiben zwischen den Knochen oder der Nerven. Die Nackenmuskulatur wird durch falsche Körperhaltung beim Sitzen, Arbeiten am Computer oder an einer Werkbank überanstrengt. Bestimmte Krankheiten prädisponieren eine Person für Nackenschmerzen. Bestimmte körperliche Aktivitäten oder Unfälle können ebenfalls Nackenschmerzen verursachen. Nackenschmerzen bedeuten im Allgemeinen keinen schädlichen Zustand. Allerdings muss man einen Arzt aufsuchen, wenn Nackenschmerzen zu Taubheitsgefühlen in den Händen oder stechenden Schmerzen in den Armen führen. Ursachen von Nackenschmerzen Es gibt mehrere Ursachen für Nackenschmerzen. Einige von ihnen sind wie folgt: Muskelzerrung: Wie oben erwähnt, leiden …



Was sind Nackenschmerzen?

Nackenschmerzen sind das Ergebnis einer Belastung der Nackenmuskulatur, der Knochen, der Bandscheiben zwischen den Knochen oder der Nerven. Die Nackenmuskulatur wird durch falsche Körperhaltung beim Sitzen, Arbeiten am Computer oder an einer Werkbank überanstrengt.

Bestimmte Krankheiten prädisponieren eine Person für Nackenschmerzen. Bestimmte körperliche Aktivitäten oder Unfälle können ebenfalls Nackenschmerzen verursachen. Nackenschmerzen bedeuten im Allgemeinen keinen schädlichen Zustand. Allerdings muss man einen Arzt aufsuchen, wenn Nackenschmerzen zu Taubheitsgefühlen in den Händen oder stechenden Schmerzen in den Armen führen.

Ursachen von Nackenschmerzen

Es gibt mehrere Ursachen für Nackenschmerzen. Einige von ihnen sind wie folgt:

Muskelzerrung: Wie oben erwähnt, leiden die meisten Menschen unter Steifheit und Nackenschmerzen, wenn sie stundenlang am Computer arbeiten. Sitzen in einer falschen Haltung, beim Lesen, Fernsehen oder längerem Arbeiten ist die häufigste Ursache für Nackenschmerzen. Die Nackenmuskulatur kann sich beim Training oder plötzlichen Bewegungen verdrehen. Auch beim Schlafen in der falschen Position können diese Muskeln überanstrengt werden.

Arthritis: Spondylose oder zervikale Arthritis verursacht Steifheit und Schmerzen im Nacken. Spondylose resultiert aus der Abnutzung der Wirbelsäule. Es gibt Abnutzungserscheinungen in den Gelenken der Wirbelsäule sowie den Bandscheiben zwischen den Halswirbeln. Die Abnutzung nimmt mit dem Alter zu; Es ist üblich bei Personen, die aktiv Sport treiben.

Verstauchungen und Frakturen: Nackenschmerzen können durch eine Verstauchung des Nackens entstehen. Plötzliche Bewegungen, die den Nacken betreffen, können Schmerzen verursachen. Nackenschmerzen sind auch Folge von Verletzungen und Unfällen wie Gefäßverletzungen, Lähmungen, Schleudertrauma und Wirbelbrüchen. Osteoporose verursacht auch Frakturen im Nacken. Wenn die Bandscheiben zwischen den Halswirbeln gerissen sind, erfährt eine Person aufgrund des übermäßigen Drucks auf die Nerven der Wirbelsäule Nackenschmerzen.

Fibromyalgie: Patienten mit Fibromyalgie werden unter anderem von Schmerzen in ihren Muskeln, Gelenken und Sehnen geplagt. Nackenschmerzen sind eines der Symptome der Fibromyalgie.

Spinalstenose: Wenn sich der Wirbelkanal verengt, gibt es Schmerzen im Nacken. Ebenso führen Infektionen der Wirbelsäule (z. B. Discitis, Osteomyelitis) zu Nackenschmerzen.

Krebs: Wenn die Wirbelsäule von Krebs betroffen ist, entwickelt eine Person Nackenschmerzen.

Andere Zustände, die eine Person für Nackenschmerzen prädisponieren, sind Meningitis und rheumatoide Arthritis.

Hausmittel gegen Nackenschmerzen

Kalt- oder Warmpackungen: Bei leichten Nackenschmerzen kann man in den ersten 48 bis 72 Stunden eine Kältepackung auflegen. Nach der Kältebehandlung kann man mit warmen Packungen oder heißen Duschen die Schmerzbehandlung fortsetzen.

Medikamente zur Schmerzlinderung: Medikamente wie Paracetamol können verwendet werden, um die Entzündung im Nacken zu reduzieren. Schmerzmittel, insbesondere solche wie Ibuprofen, sollten nicht übermäßig angewendet werden, da sie zu Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren führen können.

Übungen: Das Drehen des Kopfes zur Seite oder auf und ab oder sanftes Rotieren hilft beim Trainieren der Nackenmuskulatur

Gewichte: Ein Arzt oder Physiotherapeut kann Gewichte verwenden, um die Nackenmuskulatur zu dehnen und sie zu immobilisieren. Dies führt zu einer sofortigen Schmerzlinderung. Diese Methode wird auch Traktion genannt.

Traditionelle Chinesische Medizin: Patienten wenden häufig Komplementär- und Alternativmedizin (CAM) als Alternative zur konventionellen Therapie an. Patienten können Ginseng oder Vitamine einnehmen und sogar einen Chiropraktiker aufsuchen, um die Symptome von Nackenschmerzen zu lindern. Eine alternative Therapie ist aufgrund geringerer Kosten und weniger Nebenwirkungen eine bevorzugte Option. Bei chiropraktischen Behandlungen wird der Bewegungsumfang des betroffenen Gelenks untersucht. Es ist wichtig zu wissen, dass befürchtet wird, dass chiropraktische Halsmanipulationen das individuelle Schlaganfallrisiko erhöhen (wahrscheinlich aufgrund von Schäden an Blutgefäßen). Studien, die sie mit einem Schlaganfall in Verbindung bringen, sind jedoch nicht schlüssig.

Akupunktur ist eine gängige Form der Behandlung von Nackenschmerzen. Die Methode basiert auf dem Einstechen von Nadeln an bestimmten Druckpunkten, um das Energieniveau des Körpers wiederherzustellen. Obwohl viele Menschen einen Unterschied in den Schmerzen erfahren, ist dies noch immer nicht wissenschaftlich bewiesen. Der bei Patienten beobachtete Unterschied könnte ein Placebo-Effekt sein. Eine weitere alternative ergänzende Therapie ist die Gua Sha-Therapie, die sich als wirksam bei der Linderung von Nackenschmerzen erwiesen hat. Weitere klinische Forschungsdaten sind erforderlich, um dieses Ergebnis zu bestätigen. Patienten, die sich einer Gua Sha-Behandlung unterzogen, erlebten nach nur einer Sitzung eine Verringerung der Nackenschmerzen.

Massagetherapie: Eine sanfte Massage beruhigt die Nackenmuskulatur. Es wurde durch wissenschaftliche Forschungsstudien gezeigt, dass die Massagetherapie eine moderate Wirkung auf die sofortige Linderung von Nackenschmerzen hat.

Transkutane elektrische Nervenstimulation: Die Person wird mit kleinen, kurzen elektrischen Impulsen behandelt, um die Nackenschmerzen zu lindern. Elektroden werden in der Nähe des Schmerzbereichs platziert.

Konsultieren Sie einen Arzt: Wenn eine Person ein Halsband verwenden möchte, um die Schmerzen zu lindern, sollte ein Arzt konsultiert werden. Die langfristige Verwendung eines Halskragens kann zu einer Schwächung der Nackenmuskulatur führen. Wenn die Person Fieber hat und der Nacken vor Schmerzen steif ist, muss ein Arzt konsultiert werden. Wenn die Person aufgrund von Fieber den Hals nicht beugen kann, wird der Arzt die Person auf eine mögliche Meningitis untersuchen.

Machen Sie eine Pause: Bei Auftreten von Schmerzen sollte die Person eine Pause von jeglicher körperlicher Aktivität einlegen, bis die Nackenschmerzen nachlassen.

Kortikosteroid-Injektionen: Ärzte können Steroide in die Muskeln, Knochen oder Nervenwurzeln injizieren, um Schmerzen zu lindern.

Chirurgie: Nackenschmerzen erfordern keinen chirurgischen Eingriff, es sei denn, es wird Druck auf die Nerven der Wirbelsäule ausgeübt.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki