

# Verspannungen lösen: 7 Tipps für Schulter, Nacken, Rücken

*Es beginnt mit einem dumpfen Ziehen. Die Muskelpartien verhärten und versteifen merklich. Die Beweglichkeit wird deutlich eingeschränkt. Irgendwann wird der Schmerz unerträglich. Diagnose: Verspannungen. Ob im Nacken, in der Schulter, im Rücken oder Hals: Um den Muskelkrampf zu lindern, nehmen die meisten Menschen eine sogenannte „Schonhaltung“ ein. Hauptsache, der Schmerz lässt nach. Besser wird es dadurch aber selten. Eher schlimmer. Was Sie gegen Verspannungen aller Art tun können, woher sie kommen und was sie auslösen kann sowie zahlreiche Tipps, wie sich Verspannungen lösen lassen, das zeigen wir Ihnen hier...*



## Verspannungen Symptome: Autsch!

Verspannungen sind starke Muskelschmerzen, die überwiegend in Nacken, Schulter und Rückenmuskulatur auftreten. In diesem Zustand können sich einzelne Muskelstränge oder -partien nicht mehr entspannen. Die (unbewusste) Schonhaltung, die die

Betroffenen deswegen einnehmen, kann die Anspannung einiger Muskeln sogar zusätzlich verstärken. Ein Teufelskreis entsteht.

Die meisten Verspannungen ziehen sich von Hals und Schulterregion bis zur oberen Brustwirbelsäule. Mitunter strahlen sie über den verlängerten Rücken bis in Beine oder Arme aus. Teilweise gesellen sich noch Kopfschmerzen dazu.

## Verspannungen Ursachen: 7 Auslöser

Wenn alles normal funktioniert, ziehen sich Muskeln zusammen und entspannen sich auch wieder. Gesteuert wird das über das zentrale Nervensystem (ZNS), das in einem bestimmten Rhythmus agiert. Verspannungen entstehen dadurch, dass dieser Rhythmus aus dem Takt gerät. Das kann unterschiedliche Ursachen und Auslöser haben. Zu den häufigsten gehören diese:

### **Fehlbelastung**

Eine der häufigsten Ursachen für Verspannungen in Schultern oder Nacken ist stundenlanges Sitzen am Computer, noch dazu in unbewegter Haltung. Dadurch kommt es zu einer einseitigen Belastung bestimmter Muskelgruppen. Ebenso bei monotonen Arbeitsabläufen. Die betroffenen Muskeln werden zu stark beansprucht, andere gar nicht. Das sorgt für eine (einseitige) Überdehnung und Zerrung. Folge: Der Körper versucht diese Muskeln zu entlasten, dazu werden andere angespannt. Effekt: Sie versteifen. Schmerzhaft. Deshalb rate Ärzte bei langem Sitzen oder Stehen dazu, mindestens jede Stunde fünf bis zehn Minuten Pause zu machen und sich zu strecken und zu dehnen.

### **Stress**

Der zweithäufigste Auslöser für verspannte Körperregionen ist ganz simpel: Stress. Studien, unter anderem durch deutsche Krankenversicherungen, können immer wieder einen signifikanten Zusammenhang zwischen seelischen Belastungen

und Überforderung und Verspannungen nachweisen. Stress- und Verspannungsbeschwerden aufgrund psychosomatischer Ursachen erreichen in der Altersgruppe der 44- bis 50-Jährigen regelmäßig Höchstwerte.

### **Zugluft**

Zugegeben, diese Ursache ist relativ banal, kommt aber vergleichsweise oft vor: Zugluft. Um die Belegschaft ausreichend mit Sauerstoff und Frischluft zu versorgen, werden die Büros kräftig gelüftet, vorzugsweise im Sommer. Manche Menschen reagieren jedoch empfindlich auf Zugluft und bekommen davon sofort einen steifen Nacken. Um solchen Verspannungen vorzubeugen, sollten Sie schlicht nicht im Durchzug stehen oder sitzen, wenn Sie lüften.

### **Schuhe**

Verspannungen können ebenso durch falsches Schuhwerk hervorgerufen werden. Hochhackige Stilettos führen zum Beispiel auf Dauer zu einer Verkürzung der Wadenmuskulatur. Der hohe Absatz bewirkt zudem, dass sich das Becken in besonderem Maße nach vorne schiebt. Ein Hohlkreuz entsteht. Das wiederum führt zu einem dauerhaft angespannten Rücken und schließlich zu Nackenverspannungen. Auch eine Fehlstellung der Zehen bei zu engen Schuhen kann diese auslösen.

### **Matratze**

Wir sitzen nicht nur viel zu lange im Job. Einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir im Bett, meist schlafend. Die Bedeutung der richtigen Matratze ist daher bei Verspannung nicht zu unterschätzen. Wer den für sich falschen Härtegrad wählt, für den kann es am nächsten Morgen buchstäblich ein böses Erwachen geben. Die Wahl einer guten Matratze kann daher – abhängig vom persönlichen Komfortempfinden und Gewicht – Verspannungen deutlich vorbeugen.

## **Übergewicht**

Apropos Gewicht. Kommt zu langem Sitzen, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel noch Übergewicht dazu, können ebenfalls vermehrt Verspannungen auftreten. Diese sind zwar keine direkte Folge des Übergewichts, dafür der Begleitumstände: Übergewichtige bewegen sich meist noch weniger, was wiederum bestimmte Muskelpartien einseitig belastet und zu Fehlhaltungen führt. Ein sich selbst verstärkender Effekt entsteht.

## **Verletzungen**

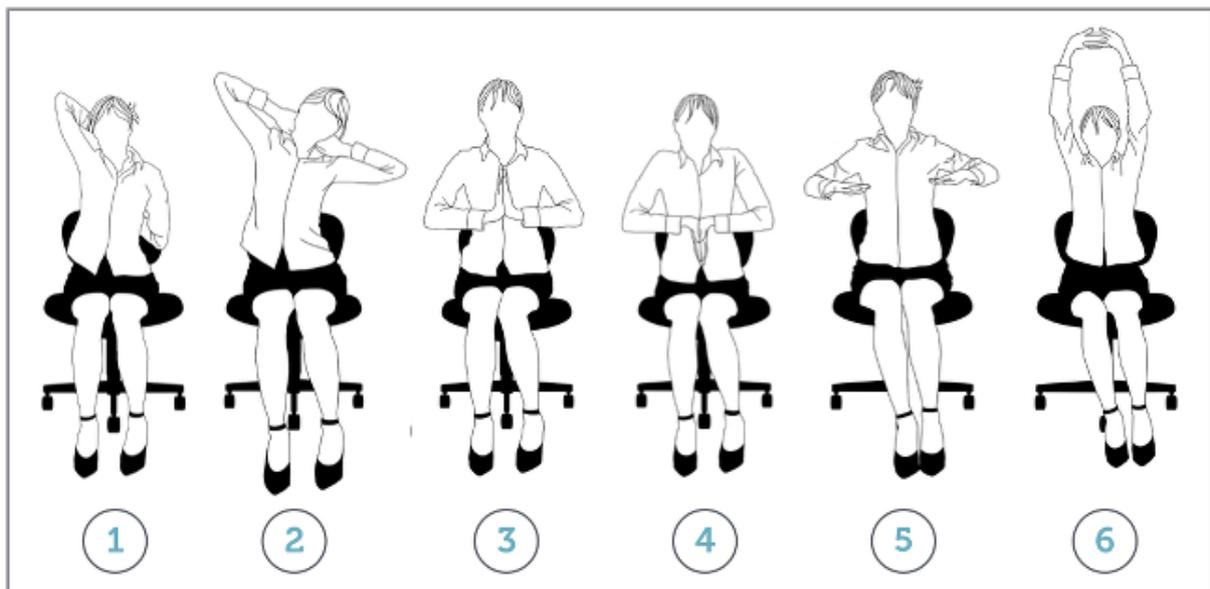
Prellungen infolge von Stürzen, aber auch Zerrungen und Verstauchungen können die Folge von Sport sein. Vor allem, wenn die Aufwärmphase ungenügend durchgeführt wurde. Ähnlich wie bei überanspruchten Muskeln durch Fehlbelastungen kommt es bei diesen Verletzungen zu einer anschließenden Schonhaltung. Zusätzlich übernehmen gesunde Muskelregionen die geschädigten Bereiche. Auch das kann zu Verspannungen in eigentlich gesunden Muskelpartien führen.

## **Verspannungen loswerden: 7 Tipps gegen Muskelschmerzen**

Längst sind Verspannungen eine Art Volkskrankheit. Zwei von drei Beschäftigten klagen immer wieder über entsprechende Symptome. Vor allem in Form von Rückenschmerzen tauchen sie regelmäßig auf. Dabei sind mehr als 80 Prozent der Betroffenen kerngesund. Sie haben lediglich Probleme damit, ihre Muskeln zu entspannen. Die nachfolgenden Tipps und Übungen können Ihnen dabei helfen, Verspannungen im Nacken und in den Schultern zu lösen, Kopfschmerzen zu lindern und weiteren Verspannungen vorzubeugen:

## Verspannungen im Nacken lösen

Wie fast alle Verspannungen sind Nackenverspannungen oft eine Folge verkürzter Muskeln. Neben den Bewegungen in der unteren Grafik empfehlen wir eine ganz simple Lösung: Stellen Sie sich gerade hin und führen das Kinn an den Kehlkopf – ganz so, als ob Sie ein Doppelkinn hätten.



## Verspannungen in der Schulter lösen

Für diese Übung setzen Sie sich gerade auf den Stuhl und legen Ihre Hände auf die Oberschenkel. Die Schultern werden nun nach vorne genommen. Beim nächsten Einatmen ziehen Sie die Schultern nach oben und bewegen sie nach hinten, beim Ausatmen lassen Sie sie fallen. Diese kreisende Bewegung wiederholen Sie fünfmal.

**Soforthilfe:** Kneten Sie mit den Fingern Verhärtungen an den betroffenen Stellen. Bewegen Sie dabei sanft den Kopf nach links und nach rechts.

## **Kopfschmerzen durch Verspannungen lösen**

Der sogenannte Spannungskopfschmerz geht häufig mit einer Verspannung in der Hals- und Nackenmuskulatur einher. Hier können allgemeine Entspannungsübungen helfen wie Meditation, autogenes Training und progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Vorbeugend sind Ausdauersportarten zu empfehlen, also Joggen, Walken, Schwimmen und Radfahren.

**Soforthilfe:** Legen Sie den Daumen auf die Nasenwurzel und ziehen Sie ihn bei geringem Druck nach oben Richtung Stirn. Wiederholen Sie diese Übung sechsmal.

## **Verspannungen im Brustkorb lösen**

Lassen Sie Ihre Schultern nach vorne fallen, die Arme hängen dabei locker neben den Oberschenkeln. Drehen Sie beim Ausatmen die Daumen nach innen. Während Sie wieder einatmen, werden die Schultern nach hinten genommen und die Daumen nach außen gedreht. Dann erneut die Schultern nach vorne fallen lassen, Daumen nach innen drehen und ausatmen. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

**Soforthilfe:** Suchen Sie sich eine Raumecke, breiten die Arme horizontal etwas über Schulterhöhe aus, legen die Hände an die Wand. Nun gehen Sie mit einem Bein nach vorne, achten auf eine gerade Körperhaltung und setzen das hintere Bein etwas zurück. Nun können Sie sich in die Ecke „fallen“ lassen. Heißt: Der Oberkörper dehnt sich in die Ecke hinein, der Brustkorb öffnet sich.

## **Verspannungen am Hals (seitlich/vorne) lösen**

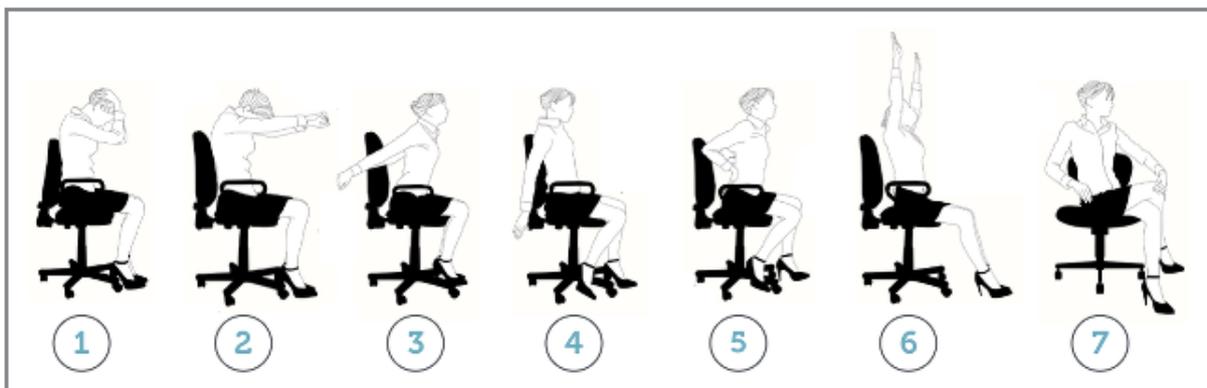
Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl, und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Während Sie einatmen, drehen Sie den Kopf nach rechts und heben das Kinn an. Dann drehen Sie den Kopf zur Mitte und beugen ihn beim Ausatmen nach vorne. Beim erneuten Einatmen drehen Sie den Kopf nach links und heben wieder das Kinn an. Wiederholen Sie die Übung fünfmal. Eine andere Übung besteht darin, dass Sie mit beiden Händen auf dem Hinterkopf den

Kopf sanft nach vorne bewegen und das Kinn auf die Brust drücken. Verharren Sie so etwa fünf bis zehn Sekunden, dann heben Sie den Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Übung zweimal.

**Soforthilfe:** Bei Verspannungen im vorderen Halsbereich (Kloßgefühl, Schluckbeschwerden) helfen viel trinken und Hustenbonbons, um die Speichelproduktion anzuregen und das Fremdkörpergefühl zu beseitigen.

### Verspannungen in der Lendenwirbelsäule lösen

Sie setzen sich gerade auf Ihren Stuhl und nehmen die Hände hinter dem Rücken übereinander. Beim Einatmen spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an und drücken den Körper gegen die Stuhllehne, beim Ausatmen entspannen Sie sich und lösen sich von der Lehne. Diese Übung wird fünfmal wiederholt.



### Verspannungen in Armen, Händen und Fingern lösen

Nehmen Sie eine gerade Sitzposition ein und strecken Sie die Arme weit von sich nach vorne. Spreizen Sie nun abwechselnd die Finger und schließen Sie eine Faust. Kombinieren Sie das Ganze, indem Sie während der Übung abwechselnd die Arme heben und senken. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

## Verspannungen vorbeugen

Viele der obigen Tipps kannten Sie vielleicht schon. Gut so! Manchmal vergisst man den einen oder anderen oder hat die passende Übung nicht gleich präsent. Jetzt wissen Sie immerhin, wo Sie nachschlagen und die Tipps wiederfinden können. Neben der akuten Behandlung von Verspannungen in Nacken, Schultern oder Rücken sollten Sie allerdings auch der Vorbeugung Aufmerksamkeit und Zeit widmen. So treten die Schmerzen erst gar nicht oder wesentlich leichter und kürzer auf. Folgende Maßnahmen haben sich hierbei immer wieder bewährt und werden auch von Fachärzten empfohlen:

### **Bewegung**

Die natürliche Schonhaltung gilt heute als Gift in der Therapie von Verspannungen. Ärzte raten mehrheitlich zum Gegenteil: Bewegen Sie sich – und zwar ganzheitlich, über den Schmerz hinweg. Im Zweifelsfall sollen Betroffene ein Schmerztablette (zum Beispiel „Iboprofen“) einnehmen und sich so natürlich wie immer bewegen. Alternative: Schmerzsalben. Die wirken entzündungshemmend und haben weniger Nebenwirkungen als Schmerztabletten. Damit lösen sich die Verspannungen deutlich schneller und Sie beugen dem Teufelskreis vor. Auch spazieren gehen hat positiven Einfluss auf Wohlbefinden und Entspannung. Dabei setzen Sie nicht nur Ihre Muskeln wieder in Bewegung – sie beugen auch neuen Verspannungen vor.

### **Massagen**

Ein wirksames Mittel gegen Verspannungen sind professionelle Massagen. Besonders die Thai-Massage. Dabei handelt es sich um einen Mix aus Akupressur, Reflexzonenbehandlung und Yoga. Was sanft klingt, hat es in sich: Arme und Beine werden gestreckt und gebogen, selbst Brust und Bauch mit inneren Organen werden massiert. Verschiedene Positionen im Sitzen sowie in der Bauch-

und Rückenlage sorgen dafür, dass die Nackenmuskulatur sowie Rücken, Schultern und Kopf wieder gelockert und richtig durchblutet werden. Regelmäßige Massagen können zu nachhaltiger Linderung und einer deutlich reduzierten Anfälligkeit führen.

## **Badewanne**

Wer häufiger mit Verspannungen zu kämpfen hat, sollte öfter ein heißes Bad nehmen. Die Wärme regt die Durchblutung an und entspannt die Muskeln. In Verbindung mit wohlriechenden, ätherischen Düften durchlüften Sie zugleich Kopf und Geist. Die Seele kann baumeln, der Körper abschalten. Eine ähnliche Wirkung haben Wärmekissen oder Saunagänge. Letztere sind allerdings nur empfehlenswert, wenn Sie keinerlei Kreislaufprobleme oder Gefäßerkrankungen haben.

## **Wärme**

Überhaupt Wärmezufuhr: Vorbeugend gegen Verspannung helfen auch allerlei Hausmittel wie Wärmflasche oder Heizkissen mit Tiefenwirkung. Das können auch Körnerkissen sein, zum Beispiel mit Dinkel-, Roggen- oder Kirschkernfüllung. Diese lassen sich ganz einfach in 1-2 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle aufwärmen. Danach legen Sie das Kissen auf die verspannte Stelle und wiederholen den Vorgang bei Bedarf. Bewährt haben sich auch Wärmepflaster aus der Apotheke mit dem Wirkstoff Capsaicin, wie er in Chili oder Paprika vorkommt. Er dringt durch die Haut und regt die Durchblutung an der richtigen Stelle an. Die Pflaster dürfen aber nur auf unverletzte Haut geklebt und müssen nach maximal zwölf Stunden entfernt werden. Gute Erfolge werden ebenfalls mit Umschlägen aus Cayennepfeffer oder aus Heilpflanzen wie Pappel- und Weidenrinde, Teufelskralle oder Weihrauchextrakt erzielt.

### **TIPP: Magnesiummangel vorbeugen**

Damit die Muskeln normal funktionieren können, brauchen Sie Magnesium. Magnesium-Mangel kann Verspannungen und Krämpfe verursachen. Wenn Sie regelmäßig damit zu tun haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob Sie vielleicht ergänzend zur Nahrung mehr Magnesium zu sich nehmen müssen.