

Wiederholte Episoden von Schmerzen der Halswirbelsäule (HWS) sollte man durch ein systematisches Auftrainieren der umgebenden Muskulatur vorbeugen. Hierbei sind sogenannte „isometrische“ Übungen nützlich, bei der **der Patient die Muskulatur gegen den Widerstand der eigenen Hand anspannt, aber keine Bewegung der HWS durchführt**. Daher können diese Übungen in der Regel auch dann durchgeführt werden, wenn die HWS schmerzhaft ist. Es werden die entsprechenden Muskelgruppen für alle 3 Bewegungsebenen trainiert, d.h. Drehung des Kopfes nach links bzw. rechts, Beugung und Streckung der HWS sowie Seitwärtsneigung der HWS nach links bzw. rechts (s. hws_uebungsprogramm). Wie oben festgestellt, geschehen alle diese Kräftigungsübungen ohne aktive Bewegung der HWS bzw. des Kopfes. Ich empfehle meinen Patienten diese Übungen 3 mal in der Woche durchzuführen, was ca. 15 Minuten kostet. Zwischen den Übungstagen sollte 1 Tag Pause sein, damit sich die Muskulatur erholen und weiter aufbauen kann. Ziel ist die Häufigkeit, Dauer und Schmerzhaftigkeit der Episoden von HWS-Schmerzen über einen Zeitraum von Wochen und Monaten zu reduzieren. Da oftmals auch Schmerzen der oberen Brustwirbelsäule zur gleichen Zeit bestehen, sind auch 5-20 **Liegestützen** zur Kräftigung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern und der Brustmuskeln sinnvoll.

Weiterhin sind allgemeine Veränderungen des Lebensstils zu empfehlen. Dazu gehört **regelmäßige Bewegung** z. B. mindestens 2 mal, optimal 3 mal in der Woche einen Ausdauersport für 30-60 Minuten. Am zeiteffizientesten ist dabei das Joggen, weil es unmittelbar vor der Haustür zu sehr flexiblen Zeiten durchgeführt werden kann. Alternativ sind Radfahren (mindestens 1-1,5 Stunden), Schwimmen (250 - 1000m Distanz), Walken (5-15 km), Tanzen (1-2 Stunden) oder in Kombination untereinander empfehlenswert. Das alles ist nur wirksam wenn nachweislich der „Schweiß fließt“. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist: Es muss auf Dauer Freude bereiten, sonst hält man es nicht durch. Nach meiner Erfahrung entwickeln meine Patienten nach 4-6 Monaten ein regelrechtes Bedürfnis z.B. zu laufen, d.h. wenn das Laufen aus irgendwelchen organisatorischen Gründen mal 14 Tage nicht möglich ist, fühlen sie sich „nicht mehr wohl in ihrer Haut“, was dann mit einer Runde joggen „wie weggeweht“ ist. Der Ausdauersport hat nachweislich positive Wirkung über sogenannte Neurotransmitter (im Volksmund: „Glückshormone“) im Mittelhirn und reduziert die Empfindlichkeit für Schmerzreize in der Peripherie im Körper z. B. der Halswirbelsäule.