Physiotherapie bei Kopf- und Nackenbeschwerden

Erschienen am 18.11.2024

Kopfschmerzen, Migräne aber auch Schmerzen im Nacken können unterschiedliche Ursachen haben – eines haben sie allerdings gemeinsam: Sie sind unangenehm und schränken die Lebensqualität des Betroffenen ein. „Bei vielen Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich kann Physiotherapie helfen und ein wichtiger Teil der Behandlung sein“, erklärt Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten. In Physiotherapiepraxen sind diese Beschwerdebilder ein häufig nachgefragtes Thema. „Je nachdem, welche Schmerzen der Patient hat, gibt es ganz unterschiedliche Herangehensweisen in der Therapie. Die Therapeuten in unseren Mitgliedspraxen wissen, wie Patienten mit Kopf- und Nackenschmerzen am besten zu behandeln sind“, so Repschläger. Um herauszufinden, welche Vorgehensweise bei der jeweiligen Diagnose angemessen ist, wird vor jeder Physiotherapie eine Befundung/Diagnostik durch den behandelnden Therapeuten durchgeführt.

Wie Physiotherapie bei Kopf- und Nackenschmerzen helfen kann und welche Therapieform dabei die richtige ist, erfahren Sie in der folgenden Patienteninformation:

Beschwerden im Kopf- und Nackenbereich können unterschiedliche Ursachen haben. Viele werden mit Physiotherapie wirkungsvoll behandelt. Häufige Funktionsstörungen im Kopf- und Nackenbereich sind beispielsweise Kopfschmerzen oder Migräne, Schulter-Nacken-Schmerzen oder ein Bandscheibenvorfall.

Die Ursachen für diese Funktionsstörungen können sehr vielfältig sein. So können beispielsweise eine ungünstige Haltung bei der Arbeit am Computer oder Überkopfarbeiten Kopf- und Nackenschmerzen auslösen. Auch Stress kann ein Auslöser sein. Außerdem kann durch das Alter bedingter Verschleiß Beschwerden in der Halswirbelsäule begünstigen.

Symptome

Die Symptome bei Funktionsstörungen im Kopf- und Nackenbereich können verschieden ausgeprägt sein. Häufig treten Schmerzen und Bewegungseinschränkungen auf, die unterschiedlich stark sein können. Bei Bandscheibenvorfällen kann es zudem beispielsweise zu einer Ausstrahlung der Schmerzen in den Arm kommen oder es können Taubheitsgefühle entstehen.

Physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Physiotherapie kann helfen, die Beschwerden zu lindern oder vollständig zu beseitigen. Vor jeder physiotherapeutischen Behandlung findet eine Befundung und Diagnostik durch den Therapeuten statt. Auf dieser Grundlage wird die Therapie geplant. Dabei stehen beispielsweise folgende Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- Krankengymnastik, zum Beispiel zur Mobilisation der Gelenke, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sowie zur Haltungskorrektur
- Gerätegestützte Krankengymnastik (KG-Gerät), zum Beispiel zur Kräftigung der Muskulatur
- Manuelle Therapie, zum Beispiel Muskel- und Gelenktechniken
- Wärmetherapie

Weiterführende Informationen u. a. zu Kopf- und Nackenbeschwerden finden Sie hier.