

Meditation hilft gegen chronische Nackenschmerzen

Einen schmerzenden Nacken kennt fast jeder. Wer sich wenig bewegt, im Alltag viel sitzen muss und beispielsweise stundenlang den Blick auf einen Bildschirm gerichtet hält, kennt eine steif verspannte Nackenmuskulatur nur zu gut. Bei manchem wird der Schmerz schleichend zum unerträglichen Dauerzustand. Eine Studie gibt den chronisch Nackenschmerzgeplagte neue Hoffnung: regelmässiges Meditieren eignet sich hervorragend als nebenwirkungsfreie und wirkungsvolle Therapie. Mit der sanften Selbsthilfe werden auch schmerzbedingte Depressionen wohltuend gelindert.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 25. August 2019

Stand: 14. September 2019

Volkskrankheit Nackenschmerzen

Wiederkehrende Nackenschmerzen gehen mit starken Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur und des Bindegewebes in der Nacken- und Schulterregion einher.

Der Schmerz im Nacken ist inzwischen sogar zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden, denn viele Menschen verbringen ihren Arbeitsalltag stundenlang am Schreibtisch - oft mit ungesund krummem Rücken und nach vorne hängenden Schultern.

Stress und Leistungsdruck im hektischen Alltag tun ein Übriges, um die Körpersysteme zu überlasten.

Wenn diese Strukturen durch Fehlhaltungen und psychische Dauerbelastungen überbeansprucht und eingeengt werden, kommt es zur schmerzhaften Steifheit des Halses und zu unangenehmen Bewegungseinschränkungen.

Dauern solche Beschwerden länger als drei Monate an, sprechen Mediziner von chronischen Schmerzen.

Depressionen begleiten Nackenschmerzen

Dem Stress und chronischen Dauerschmerz folgen oft seelische Tiefs, die nicht selten in lähmenden Depressionen enden. Die Schmerzgepeinigten fühlen sich antriebslos, mutlos und ängstlich. Die Konzentration und Arbeitsleistung leidet meist erheblich unter der andauernden Belastung.

Deutsche Forscher fanden nun heraus: Wer seine Nackenbeschwerden nicht mit gewöhnlichen Hausmittelchen wie einem Wärmekissen, Massagen, Bewegungs- oder Dehnübungen in den Griff bekommt, kann mit regelmässig durchgeführten Meditationseinheiten erfolgreich gegen die intensive Schmerzwahrnehmung, die Verspannung und das seelische Leid vorgehen.

Eine im *Journal of Pain* veröffentlichte Studie zeigt die Ergebnisse zweier randomisierter Patientengruppen, deren Probanden alle unter chronischen Nackenschmerzen und einem erhöhten Stresspegel litten.

Während die eine Gruppe an einem spezifischen Bewegungsprogramm teilnahm, wurden die Teilnehmer der anderen Gruppe zur Meditation angeleitet.

Die Forscher verglichen die Therapiewirkungen bei den insgesamt 89 Testpersonen in Bezug auf Veränderungen im Schmerzempfinden, dem Stresslevel und dem allgemein psychischen Wohlbefinden.

Meditation bewirkt Schmerzlinderung und Stressabbau

Nach achtwöchiger Behandlung zeigte sich, dass die Teilnehmer des Meditationstrainings ihre Schmerzwahrnehmung stärker reduzieren konnten als die Patienten der Bewegungsgruppe.

Auch die psychischen Begleiterscheinungen wie depressive Verstimmungen verringerten sich unter den Meditierenden stärker als unter den Sporttreibenden.

Das Meditieren scheint den Schmerzgeplagten zu einem gelasseneren Umgang mit den Anforderungen des Alltags zu verhelfen. Körper und Geist können sich gemeinsam entspannen und das Schmerzempfinden herunter regeln.

Auch der Teufelskreis aus Schmerzen und der Angst vor noch mehr Schmerzen scheint so wirkungsvoll durchbrochen werden zu können.

Die Wissenschaftler erkannten, dass die Meditationstechnik eine einzigartig durchgreifende Methode zur effektiven Schmerzlinderung und Schmerzbewältigung darstellt.

Meditation und Bewegung als Therapiebausteine

Idealerweise sollte ausserdem ein sanftes Bewegungsprogramm in den Alltag integriert werden, das die Nacken-, Schulter- und Rückenmuskeln entspannt und trainiert.

Dies unterstützt zusätzlich den Rückgang der Bewegungsschmerzen, verbessert die Bewegungsfähigkeit des Kopfes, das seelische Allgemeinempfinden und die Lebensqualität.

Mit Meditation und Bewegung als Therapiebausteine bekommen Sie nicht nur Ihre Nackenschmerzen in den Griff, sondern betreiben auch gleichzeitig ein aktives Vorsorgemanagement, um anderen stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Quellen

- American Pain Society. "Meditation can reduce chronic neck pain, study shows." ScienceDaily. ScienceDaily, 25 February 2015. (Eine Studie zeigt, dass Meditation chronische Nackenschmerzen reduzieren kann.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/meditation-bei-nackenschmerzen150000022.html>