

## Was ist ein HWS-Syndrom?

### HWS-Syndrom?

Harz, 15.12.2015, 15:17 Uhr

**GDN** - Ein HWS-Syndrom betrifft alle Erkrankungen im Hals- und Schulterbereich. Ein Syndrom ist ein komplexer Begriff und keine Diagnose. Die Halswirbelsäule (HWS) ist der empfindlichste Teil der Wirbelsäule und anfälliger für degenerative Erkrankungen als die übrige Wirbelsäule.

### Der Kopf hat ein schwers Los

Der Kopf ist anatomisch bedingt in keiner guten Position und hat ein Gewicht von durchschnittlich vier bis sieben Kilogramm der von sieben dünnen Halswirbeln gehalten wird. Durch die statische Anordnung vom Kopf und Halswirbel ist die Halswirbelsäule degenerative Veränderungen prädestiniert. Durch Überlastungen und Fehlhaltung der Halswirbel entsteht ein schleichender Degenerationsprozess der nicht nur bei älteren Menschen zu beobachten ist.

Es entstehen Funktionsstörungen an Bänder, Muskeln, und Wirbel, indem sich zuerst Knorpelmasse abbaut. Durch den fehlenden Knorpel können sich Nervenwurzeln und Facettengelenke entzünden. Im schlimmsten Fall entwickelt sich ein Bandscheibenvorfall. Das Facettengelenk ist ein kleines Gelenk zu den Querfortsätzen, das mit einem weiteren kleinen Gelenk verbunden ist.

### Ein HWS-Syndrom beginnt immer harmlos mit Muskelverspannung

Stetige Muskelverspannungen im Nackenbereich sollten Sie ernst nehmen, um degenerative Erkrankungen vorzubeugen. Überdenken Sie Ihre Haltung am Arbeitsplatz und Freizeit. Fehlhaltungen wirken sich immer auf die gesamte Wirbelsäule aus.

Symptome am Anfang bei einem HWS-Syndrom

- 1 Muskelhartspann
- 2 Kopfschmerzen
- 3 Eingeschränkte Bewegung
- 4 Schwindel
- 5 Schmerzen, die in den Arm ausstrahlen.

### Behandlung

Nehmen Sie ein HWS-Symptome ernst und lassen vom Arzt abklären, ob keine andere Erkrankung die Ursache ist. Bei einem HWS-Syndrom wird Ihnen zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung Medikamente oder Spritzen verabreicht. Zur Schmerzlinderung entspannen Sie Ihre Halswirbelsäule

- 1 Um Ihre Halswirbel zu entlasten, legen Sie ein kleines Kissen in den Nacken. Sitzen, indem Sie Ihren Kopf frei halten, ist eine Belastung. Eine Halskrause entlastet, aber schwächt die Nackenmuskeln. Ist daher nicht zu empfehlen.
- 2 Wenn keine Entzündung vorhanden ist, hilft Wärme in Form von Rotlicht oder Körnerkissen.“Eine Wärmflasche ist nicht empfehlenswerte. Durch Ihre eigene Körperwärme bemerken Sie nicht, wenn das Wasser in der Wärmflasche sich abkühlt.

3 Eine Wärmeanwendung sollte nicht länger als zwanzig Minuten anhalten, um die Nerven nicht zu reizen.  
Bei einem Schleudertrauma ist die Behandlung der HWS individuell.

Nach ärztlicher Rücksprache bekommen Sie professionelle Hilfe in einer Praxis für Physiotherapie, die Ihnen individuelle Kräftigungsübungen in die Therapie mit einbinden, die Sie täglich selbst durchführen müssen.  
Sie verstehen jetzt, warum es wichtig ist, die Muskulatur zu kräftigen um Schäden zu vermeiden. Eine kräftige Nackenmuskulatur schützt vor einem HWS-Syndrom.

Prävention ist immer von Vorteil.

**Bericht online:**

<https://www.germandailynews.com/bericht-64661/was-ist-ein-hws-syndrom.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Alma Marianne Wollrabe

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Alma Marianne Wollrabe

**Editorial program service of General News Agency:**

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes  
UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619