DEGAM Patienteninformation

Nackenschmerzen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

diese Patienteninformation ist für Menschen bestimmt, die unter Schmerzen leiden, die im Bereich der oberen Wirbelsäule zwischen Kopf und dem Beginn der oberen Brustwirbelsäule liegen (siehe Abbildung 1). Sie ist nicht für die Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung gedacht und ersetzt nicht einen Arztbesuch.

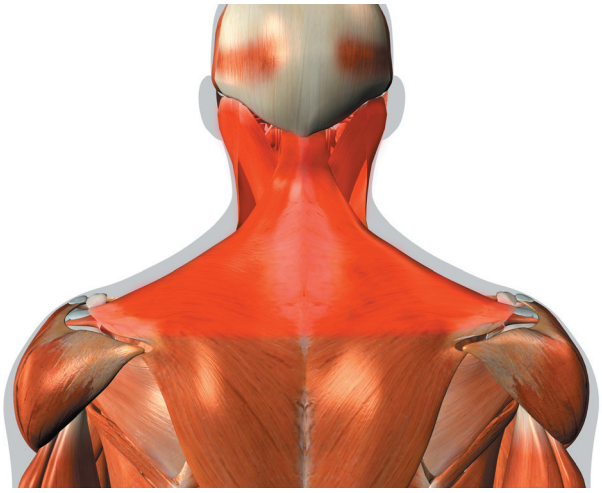


Abbildung 1: Bereich, in dem Nackenschmerzen auftreten

Nackenschmerzen sind weit verbreitet und normalerweise kein Grund zur Sorge. Oft sind Muskelverspannungen der Auslöser. Diese können zum Beispiel nach langer Computerarbeit auftreten, wenn man Zugluft ausgesetzt war oder im Schlaf ungünstig gelegen hat. Häufig ist aber keine eindeutige Ursache erkennbar. Nackenschmerzen klingen in der Regel auch ohne Behandlung innerhalb von 1 bis 2 Wochen ab.

Wenn die Beschwerden länger als drei Monate anhalten, spricht man von chronischen Nackenschmerzen. Oft sind Belastungen und Stress im Spiel, wenn Nackenschmerzen chronisch werden.

Wie kann mir mein Arzt/meine Ärztin helfen?

Kommen Sie mit Nackenschmerzen in eine ärztliche Praxis, befragt der Arzt oder die Ärztin Sie und untersucht Sie körperlich. Meist lässt sich damit schon ausreichend sicher ausschließen, dass weiterführende diagnostische Maßnahmen (wie z. B. Röntgen, Blutentnahme oder ähnliches) notwendig sind. Ergeben sich Hinweise auf eine gefährliche Ursache (z. B. Kraftminderung, Gefühlsstörung) oder werden die Schmerzen nicht besser, können weitere Untersuchungen sinnvoll sein.

Nach der Befragung und Untersuchung bespricht der Arzt oder die Ärztin mit Ihnen, wie Ihre Nackenschmerzen wirksam behandelt werden können. Dabei steht im Vordergrund, was Sie selbst aktiv tun können und was Sie vermeiden sollten.

Was kann ich aktiv tun?

Die wirksamste Maßnahme zur Schmerzlinderung ist körperliche Bewegung. Auch um einen längerfristigen Krankheitsverlauf, also chronische Nackenschmerzen, zu vermeiden, sollten Sie körperlich aktiv bleiben. Lokale Wärme trägt auch oft zur Schmerzlinderung bei. Wenn Wärme nicht hilft oder sogar unangenehm ist, können Sie es auch mit Kälte versuchen.

Autor*innen: A. El-Allawy, Th. Kötter

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
Sektion Leitlinien und Qualitätsförderung der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2024

DEGAM Patienteninformation

Nackenschmerzen

Sind Schmerzmittel sinnvoll?

Je nach Stärke Ihrer Schmerzen kann auch die kurzfristige Einnahme von Schmerzmitteln sinnvoll sein. Dies soll Ihnen vor allem ermöglichen, sich möglichst normal zu bewegen. (Frei verkäufliche) Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Diclofenac eignen sich am ehesten.

Warum brauche ich keine weiteren Untersuchungen?

Durch Untersuchungen wie Röntgen, Computertomographie oder Magnetresonanztomographie können Veränderungen im Bereich der Halswirbelsäule entdeckt werden, die jedoch nicht Ursache der Schmerzen sind. Das kann unbegründete Ängste wecken und belasten. Die Schmerzen können dadurch dauerhaft werden. Zudem können unnötige Behandlungen die Folge sein, die eher schaden als nutzen.

Günstig:

- Bewegung
  (bei chronischen Nackenschmerzen auch unter Anleitung, z. B. als Krankengymnastik)
- Wärme
  (falls die nicht hilft, Versuch mit Kälte)
- Falls notwendig: Schmerzmittel

Ungünstig:

- Ruhigstellung, Schonung
- Stress

Weitere Informationen für Patient*innen zum Thema Nackenschmerzen unter:
https://www.gesundheitsinformation.de/nackenschmerzen.html

Das dieser Veröffentlichung zugrundliegende Projekt wurde mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen: 01VSF22005 gefördert.

Für diese Patient*inneninformation wurden die Empfehlungen (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14) der DEGAM-Leitlinie „Nicht-spezifische Nackenschmerzen“ (AWMF-Registernummer 053-007) in vereinfachter Sprache übernommen. Zu Gunsten der Lesbarkeit wurde auf die Angabe von Empfehlungsgraden verzichtet. Die Patient*inneninformation wurde in Zusammenarbeit mit der Patient*innenvertreterin Heike Norda erarbeitet. Alle Autor*innen der Leitlinie und das DEGAM-Präsidium stimmten dieser Version zu. Das Interessenkonfliktmanagement der Leitliniengruppe ist in der Leitlinie dargelegt. Illustration © Hans Grebe

Versionsnummer: 3.0
Erstveröffentlichung: XX.XX.2025
Gültig bis: 17.02.2030
Nächste Überprüfung geplant: 01.02.20027

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2024