



Patienteninformation

Physiotherapie bei Kopf- und Nackenbeschwerden

Beschwerden im Kopf- und Nackenbereich können unterschiedliche Ursachen haben. Viele werden mit Physiotherapie wirkungsvoll behandelt.

Häufige Beschwerdebilder

- Kopfschmerzen/Migräne
- Schulter-Nacken-Schmerzen
- Bandscheibenvorfall

Ursachen

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.

Patienteninformation

Physiotherapie bei Kopf- und Nackenbeschwerden



Foto: axentis.de/lopata

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 unter anderem zu Nacken- und Kopfbeschwerden finden Sie auf der Internetseite des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.



Bundesverband
selbstständiger
Physiotherapeuten –
IFK e. V.

Gesundheitscampus-Süd 33
44801 Bochum
Telefon: 0234 97745-0
Telefax: 0234 97745-45
E-Mail: ifk@ifk.de

www.ifk.de

