

### Definition

Schmerz in dem Gebiet, das nach oben durch linea nuchalis superior, nach unten durch den ersten Brustwirbel und seitlich durch die schultergelenksnahen Ansätze des Musculus trapezius begrenzt wird.

### Abwendbar gefährliche Verläufe

- ! Komplizierende Faktoren, die auf gefährliche Ursachen hinweisen, werden nicht erkannt
- ! Schwere körperliche Erkrankungen sind extrem selten und praktisch immer mit Auffälligkeiten in der Anamnese bzw. Untersuchung verbunden
- ! Monokausale, auf biologische Ursachen fixierte Herangehensweisen können Medikalisierung und chronische Verläufe begünstigen und einer frühzeitigen Aktivierung des Patienten entgegenstehen
- ! Unter Erfolgs- und Zeitdruck werden psychosoziale Zusammenhänge häufig nur begrenzt thematisiert

### Einteilung von Nackenschmerzen

Nach Dauer		Nach Ätiologie	
akut	0-3 Wochen	Unspezifisch	Ursache nicht erkennbar
subakut	4-12 Wochen	Spezifisch	Verdacht auf neurologische Ursache, Traumafolge, Systemerkrankung, etc.
chronisch	> 12 Wochen		

### Warnhinweise eines gefährlichen / komplizierten Verlaufs

- Neurologische Ausfälle
- Bewusstseinsstörung
- Reduktion des Allgemeinzustands
- Trauma
- Maligne Erkrankung in der Vorgeschichte
- Osteoporose
- Langzeitmedikation mit Steroiden

### Indikationen zur bildgebenden Diagnostik

- Zustand nach HWS-Trauma (z.B. Auffahrunfall) mit neurologischen Symptomen
- Verdacht auf Bandscheibenprolaps mit Erwägung spezifischer Therapie
- Vollständiger Verlust der HWS-Beweglichkeit
- Verdacht auf neoplastische/ entzündliche Prozesse
- Alkoholabusus

### Grundsätze der Versorgung (zusätzlich zu den umseitigen Empfehlungen) ©

- Diagnostik und Therapie sinnvoll begrenzen
- Primum non nocere
- Aktivierung der Patienten

### Stärke der Empfehlungen:

- Ⓐ basiert auf wissenschaftlichen Studien hoher Qualität
- Ⓑ basiert auf sonstigen Studien
- Ⓒ basiert auf Konsensusaussagen oder Expertenurteilen

## Anamnese

- Schmerzcharakteristika
- Ausstrahlung in den Arm (dermatombezogen / dermatomübergreifend)
- Motorische Ausfälle / Taubheitsgefühl / Parästhesien (dermatombezogen)
- Eigene Behandlungsversuche (u. a. Medikamente)
- Allgemeinzustand
- Trauma in der Vorgeschichte
- Systemerkrankungen (Neoplasien / Osteoporose)
- Steroidmedikation
- Risikofaktoren für chronische Verläufe (Arbeit, Stimmungslage)

## Grunduntersuchung

Inspektion: Haltung, Deformitäten, Verletzungszeichen, Mobilität

Palpation: Dornfortsätze und Querfortsätze, muskuläre Verspannungen, Hauttemperatur

Beweglichkeitsprüfung: Ante-, Retroflexion, Rotation und Seitenneigung

### Bei Verdacht auf ernste Ursache: weitere körperliche Untersuchung

Allgemeinzustand, Temperaturmessung  
Klopfschmerz / Stauchungsschmerz HWS  
Entzündungszeichen  
Neurologische Untersuchung, Herz, Lunge

### Unspezifische Nackenschmerzen

Ursache unklar, kein anwendbar gefährlicher Verlauf  
erkennbar

### Spezifische Nackenschmerzen

Hinweis auf eine eindeutige Ursache der Symptome  
(Neurologie, Trauma, Systemerkrankung)

Dauer	Therapie
<b>Akut</b> 0-3 Wochen	Paracetamol und / oder NSAR <b>A</b> Bei Insomnie: Tetraxepam 10 mg <b>A</b> Frühe Wiederaufnahme der Aktivität <b>A</b> Sportempfehlung <b>B</b>
<b>Subakut</b> 4-12 Wochen	Bei Bed.: Paracetamol und / oder NSAR <b>A</b> Krankengymnastik, ggf. mit Manipulation / Mobilisation <b>A</b> Postisometrische Relaxation <b>A</b> Sportempfehlung <b>B</b>
<b>Chronisch</b> > 12 Wochen	Krankengymnastik, ggf. mit Manipulation / Mobilisation <b>A</b> Postisometrische Relaxation <b>A</b> Muskelkräftigung <b>A</b> Akupunktur <b>A</b> , Sportempfehlung <b>B</b>

### Weitere Diagnostik

Röntgen HWS  
Trauma  
Systemerkrankung  
Steroidmedikation

CT / MRT  
Radikulopathie  
Bandscheibenvorfall  
Myelopathie u.s.w.

### Überweisung

Neurologie / Orthopädie / Innere Medizin