



## **Nackenspannungen mit Wärme, Laser oder Kinesio-Taping behandeln**

*Häufig Betroffene sollten Experten hinzuziehen, um chronischen Schmerzen vorzubeugen*

Zu langes Sitzen am Computer, aber auch Zugluft oder Stress können zu Nackenschmerzen führen. Oft strahlen diese Schmerzen bei den Betroffenen auch noch in weitere Bereiche aus - zum Beispiel in den Kopf, die Schultern und die Arme. In der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic begeben sich Experten auf die Suche nach der Ursache für die Beschwerden und helfen mit verschiedenen Therapieformen weiter.

Wer aufgrund von körperlichen oder psychischen Überlastungen häufig an Nackenschmerzen - verursacht durch eine verspannte Muskulatur - leidet, gerät oft in einen Teufelskreis: Er nimmt eine Schonhaltung ein, durch die die Schmerzen sogar noch verstärkt werden können. Darauf weist jetzt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski hin, ärztlicher Direktor der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln.

Der Grund für die Zunahme der Schmerzen ist folgender: Die verspannte Muskulatur sorgt für überreizte Nerven und Schmerzen. Diese Schmerzen können letztendlich zu neuen Verspannungen und somit auch wieder zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. "Es ist wichtig, einen Arzt aufzusuchen, der diesen Kreislauf durchbricht, damit die Schmerzen nicht chronisch werden", erklärt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski.

In seiner Praxisklinik gehen er und sein Team den Beschwerden deshalb erst einmal in einem ausführlichen Arzt-Patienten-Gespräch auf den Grund. Dabei stellen sie Betroffenen Fragen zu ihren Beschwerden. Im Anschluss an die Anamnese findet eine gründliche körperliche Untersuchung statt.

Ist die Ursache für die Nackenschmerzen ermittelt worden, kann sie gezielt behandelt werden. Betroffene können dazu selbst nicht nur schmerzstillende Medikamente einnehmen, sondern auch eine Wärmebehandlung mit Rotlichtbestrahlung, heißen Bädern oder Heizkissen vornehmen. Ergänzend dazu eignen sich eine Lasertherapie oder das sogenannte Kinesio-Taping, um die Beschwerden zu lindern und zu beseitigen. Diese Therapien werden von den Experten der sportorthopädischen Praxisklinik angeboten und durchgeführt.

Durch die Lasertherapie wird die Durchblutung des behandelten Gewebes angeregt und Stoffwechselfvorgänge werden aktiviert, sodass Entzündungen besser heilen. Beim Kinesio-Taping werden durch elastische Pflaster gezielt Schmerzrezeptoren blockiert. "Aber auch Bewegung und Entspannungsübungen sind sehr wichtig im Kampf gegen Nackenspannungen", erklärt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, "unter anderem auch, um neuen Beschwerden gezielt vorzubeugen".

Mehr Informationen zum Thema sowie zu Orthopäden in Köln , Köln Orthopäde , Orthopäde Kniespezialist Köln und mehr sind auf <https://www.sporthomedic.de> zu finden.

### **Pressekontakt**

wavepoint GmbH & Co. KG

Frau Maren Tönisen  
Josefstraße 10  
51377 Leverkusen

<https://wavepoint.de>  
[info@wavepoint.de](mailto:info@wavepoint.de)

### **Firmenkontakt**

MVZ SPORTHOMEDIC GmbH - Sportorthopädische Praxisklinik Köln

Herr Prof. Dr. med. Oliver Tobolski  
Bonner Straße 207  
50968 Köln

<https://sporthomedic.de>  
[info@sporthomedic.de](mailto:info@sporthomedic.de)

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Nach diesem Leitbild setzen die spezialisierten Fachärzte von Sporthomedic - der sportorthopädischen Praxisklinik im Kölner Süden - ihre gebündelte Kompetenz dafür ein, Menschen mit Sportverletzungen und orthopädischen Erkrankungen schnell wieder zurück in die Bewegung zu bringen. Diagnosen werden auf höchstem wissenschaftlichem Niveau unter Zuhilfenahme schonendster bildgebender Verfahren gestellt und individuelle Therapien für eine zügige Rehabilitation angewandt. Dabei verbindet Sporthomedic Spitzenmedizin mit menschlicher Zuwendung und stellt durch permanente Weiterbildung jederzeit die beste Behandlung sicher. Die angeschlossene Abteilung Sporthomotion ist durch Bewegungsanalyse, individuelle Trainingsberatung sowie Betreuung von Leistungs- und leistungsorientierten Sportlern das Bindeglied zwischen Prävention und Therapie.