

## Patienten Info !

### **Akuter Schiefhals (akuter Torticollis)**

#### **Anatomie - Was ist ein Torticollis?**

Ein Torticollis ist zu vergleichen mit einem Hexenschuss der Wirbelsäule. Eine weit verbreitete Theorie ist, dass die Bandscheibe durch Druck auf sehr empfindliche Strukturen der Halswirbelsäule die Problematik auslöst.

Die Wirbelsäule besteht aus einer Kette von Wirbeln. Zwischen jedem Wirbelpaar befindet sich ein Stoßdämpfer: die Bandscheibe. Die Bandscheibe hat einen weichen Kern (Nucleus-Pulposus) die den Stoß auffängt. Rund um diesen Kern liegen Bänder, die wie Zwiebelringe angeordnet sind (Anulus-Fibrosus). Sie liefern bei Belastung die Gegenkraft zu dem weichen Kern. Die Höhe der Bandscheibe ist morgens größer als abends, da die Bandscheibe sich während der Nacht mit Flüssigkeit füllt. Im Laufe des Lebens verliert die Bandscheibe an Flüssigkeit: ein Grund, warum man im Alter an Körpergröße verliert.

#### **Pathologie - Wie kommt es zu Beschwerden?**

Ein akuter Schiefhals, bedingt durch eine Bandscheibeverlagerung, entsteht, wenn langfristig eine extreme Position der Wirbelsäule eingenommen wird. Vor allem Beugebelastung und Seitwärtsbelastung können hierzu führen. Bei dieser Belastung bewegt der sich Kern zuviel, was zu erheblichen Schmerzproblemen führt. Meist sieht man diese Verletzung bei Kindern und Jugendlichen. Oft bilden sich diese Beschwerden während des Schlafes als Folge einer extrem lang eingehaltenen Schlafposition. Begünstigt wird dieser Vorgang durch außergewöhnliche Ermüdung, Schlafmittel und Alkohol.

## Patienten Info !

### **Symptome - Wie äußert sich die Verletzung?**

Typisch ist die Schonhaltung des Patienten und sein Unvermögen den Kopf zu drehen. Vor allem bei kleinen Kindern ist diese Erkrankung sehr schmerzhaft. Dieses verursacht häufig eine gewisse Ängstlichkeit.

### **Diagnose**

Die Diagnose erfolgt in der Regel klinisch.

### **Therapie**

In fast allen Fällen wird zunächst konservativ behandelt.

#### Schmerzphase

Wie bei allen Verletzungen braucht der Körper in erster Linie Ruhe. Der Körper zeigt mittels Schmerzen welche Bewegungen nicht erwünscht sind. Meist sind dies Beugebelastungen (Lesen, Schreibtischarbeiten).

Als Regel gilt: so viel wie möglich bewegen (Gehen, Medizinische Trainingstherapie) in der gestreckten Position ohne Schmerzen.

#### **Mobilisation**

**Diese Beschwerden reagieren hervorragend auf Manuelle Therapie. Eine Behandlung kann wahre Wunder erbringen.**

Innerhalb der Manuellen Therapie gibt es mehrere Behandlungstechniken die zum Erfolg führen können.

### **Prävention – Vorbeugung von erneuten Beschwerden**

#### Alltag- und Berufstraining

Normale Bewegungen des Alltags werden in der richtigen Ausführungsweise trainiert. Durch systematisches Training wird die Leistungsfähigkeit trainiert

## Patienten Info !

Besonders bei Halswirbelsäulenproblemen sollte auf ein gutes Kopfkissen geachtet werden, so wie auf ergonomisches Mobiliar für Schreibtischtätige.

### Dehnung

Inaktivität führt zu verkürzten und abgeschwächten Muskeln. Bei Bedarf werden verkürzte Muskeln mittels Dehnung in den optimalen Zustand versetzt.

### Krafttraining

Während dieser Phase wird der Ausgleich geschaffen für die verletzte Struktur. Langsam wird ein natürliches Korsett antrainiert.

### Koordinationstraining

Der Verlust des Bandscheibenvolumens sorgt für eine komplett neue Situation zwischen beiden Wirbeln. Diese Ebene sollte trainiert werden. Die Muskeln müssen lernen die beiden Wirbel zu führen. Hierzu sollten diese lernen extrem schnell zu reagieren.

### Ausdauertraining

Viel Bewegung wirkt sich günstig auf die Bandscheibe aus. Sehr geeignet sind Walking, Schwimmen, eventuell auch Laufen.

Beim Brustschwimmen sollte besonders auf eine gute Technik geachtet werden.

Die Präventionsphase dauert ca. ein halbes Jahr. Bis dahin sollte der Körper in eine optimale Verfassung gebracht worden sein. Ein ganzes Leben sollte dieser optimale Zustand mit Sport und Bewegung erhalten bleiben.

### **Prognose**

Unbehandelt können diese Beschwerden bis zu 3 Wochen bestehen bleiben, wobei nach einer Woche der Patient wieder in der Lage ist, seine alltäglichen Aktivitäten aufzunehmen. Mittels einer adäquaten Therapie dauert die Erkrankung nur wenige Tage.