

# Chiropraktik statt Pillen

Nackenschmerzen sind unangenehm, schmerzhaft und weit verbreitet. Immer häufiger sind auch Kinder und Jugendliche betroffen. Spezialisiert auf solche Beschwerden ist die Chiropraktik, eine sichere, wirksame, zweckmässige und erst noch kostengünstige Heilmethode.

«Ja, jetzt gehts schon besser», Stephan M., 50-jährig, Versicherungskaufmann, leidet seit geraumer Zeit an Nackenschmerzen und ist deswegen nun erstmals in Behandlung bei Dr. Fiona Scherrer Rafter, Chiropraktorin in Biel. Sie hat den blockierten Halswirbel eben mit einem Impuls mobilisiert, das Gelenk dabei leicht über seine normale Beweglichkeit hinaus bewegt, «ohne aber dabei anatomische Grenzen zu überschreiten», wie sie erklärt. Das positive Ergebnis ihrer schmerzlosen Behandlung ist für Stephan M. sogleich spürbar.

Häufig begleitet von Ausstrahlungsschmerz in Arm, Hand, Brust und Störungen des vegetativen Nervensystems.

**Bereits Kinder klagen** Nackenbeschwerden sind inzwischen ein wahres Volksleiden. Vier von fünf Schweizerinnen und Schweizern sind davon mindestens einmal im Leben betroffen, und bereits Kinder klagen über Nackenprobleme. «Immer mehr Jugendliche haben schmerzhaft Druckstellen in der Halswirbelsäule und

Einschränkungen in der Beweglichkeit», sagt Fiona Scherrer Rafter. Das Schlimme daran: Wer in der Jugend Schwierigkeiten mit dem Nacken hat, der wird damit als Erwachsener voraussichtlich noch mehr zu kämpfen haben.

**Ursachen, Begleiterscheinungen** Die heute für viele typische Arbeitswelt mit monotonem Sitzen an Schreibtisch und Computer verursacht früher oder später Verspannungen, Schulter- und Nackenschmerzen. «Bei der Arbeit am Computer sackt man sitzend sozusagen in sich zusammen, Bildschirm und Augen befinden sich nicht mehr auf gleicher Höhe», beschreibt Dr. Scherrer Rafter das Problem. «Um trotzdem zum Bildschirm schauen zu können, beugen wir den Nacken nach hinten, und das reizt die oberen Halswirbelgelenke.» Mit diesen Reizungen einhergehen Verspannungen in Muskulatur und Bindegewebe; der Nacken wird überempfindlich, und es reichen dann oft schon ein Luftzug, Stress, eine kleine ruckartige Bewegung, um den Nackenschmerz auszulösen oder zu verstärken. Doch auch Abnutzung, etwa durch beruflich bedingte, häufige «Über-Kopf-Bewegungen», angeborene oder «erworbene» Fehlhaltungen,

Verletzungen wie ein Schleudertrauma oder Fehlbewegungen können die Beweglichkeit des Nackens auf schmerzhaft Weise einschränken, zu Dauerverspannungen der Nackenmuskeln und zu Spannungskopfschmerzen führen. Dabei bleibt es in der Regel nicht: «Häufige Begleiterscheinung von starken Verspannungen und Blockierungen im Nacken sind Ausstrahlungsschmerzen in Arm, Hand und Brust sowie Störungen des vegetativen Nervensystems», erklärt die Chiropraktorin weiter. Mögliche Symptome sind etwa Schwindel, Ohrengeräusche, Übelkeit oder Brechreiz.

**Behandlung, Vorbeugung** Häufig greifen Betroffene selber zu entzündungshemmenden Medikamenten. Diese beseitigen wohl akute Schmerzen, auf die Muskelverspannung und allfällige Fehlfunktionen haben sie jedoch keinen Einfluss, das Leiden kehrt normalerweise zurück, sobald die Schmerzstiller abgesetzt werden, oder doch in absehbarer Zeit. Nicht zu vergessen sind die Nebenwirkungen längerer Medikation. Sind die Gelenke der oberen Halswirbelsäule nicht mehr voll beweglich, ist die chiropraktische Mo-

## Chiropraktoren in der Region Biel, Grenchen, Lyss, Solothurn

- **Dres. Børge Jansen & Katrin Jansen**  
Westbahnhofstrasse 1, 4500 Solothurn, Tel. 032 621 61 61
- **Dr. Peter Kreienbühl**  
Bielstrasse 26, 3250 Lyss, Tel. 032 384 01 21
- **Dres. Marco Nardini & Sonja Nardini**  
Kastelsstrasse 18, 2540 Grenchen, Tel. 032 652 84 20
- **Dr. Olivier Perret**  
Chemin du Parc 5, 2502 Biel, Tel. 032 323 31 21
- **Dres. Roger Picard & Jean-Claude Mermod**  
Rue de Flore 32, 2502 Biel, Tel. 032 323 66 88
- **Dr. Roland Schönenberger**  
Güterstrasse 2, 2502 Biel, Tel. 032 323 77 66
- **Chiropraktik Seeland, Dres. Claude B. Supersaxo, Beatrice Zaugg, Fiona Scherrer Rafter, Jason A. Rafter**  
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel, Tel. 032 322 65 30



### Dem steifen Nacken keine Chance geben

- Regelmässiges leichtes Bewegen ohne Belastung ist für einen gesunden Nacken wichtig. Sitzen Sie also nicht den ganzen Tag bewegungslos am Computer, sondern stehen Sie zwischendurch auf, strecken Sie sich und machen Sie bewusst einen geraden Rücken.
- Als leichte Übung für die Halswirbelsäule kann man mit der Nasenspitze das ABC in etwa fünf Zentimeter grossen Buchstaben in die Luft «schreiben». Den

Kopf dabei nicht zu stark nach hinten oben bewegen, also das Kinn eher zu einem leichten Doppelkinn formen.

- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch ein, achten Sie etwa darauf, zum Beispiel den oberen Bildschirmrand beim Computer auf Augenhöhe auszurichten.
- Ein gutes Kopfkissen und das Schlafen in Seiten- oder Rückenlage können helfen.
- Bei akuten Schmerzen kühlen Sie die betroffene Stelle während fünf bis höchstens zehn Minuten mit einem Eispack, zwischen diesem und der Haut ein trockenes Frottiertuch als «Isolierschicht». Die Kältequelle sofort entfernen, wenn die Haut nach einigen Minuten unempfindlich wird. Vermeiden Sie bei Beschwerden Wärmeanwendungen wie Sauna oder heisse Bäder, diese verschlimmern die Entzündung.
- Bei immer wiederkehrenden und bei starken Nackenbeschwerden ist die Kontrolle durch eine Fachperson, einen Arzt oder Chiropraktor, empfehlenswert.
- Chiro-Gymnastik zur Verbesserung der Haltung kann vorbeugend und lindernd wirken.
- Die Kopfstütze im Auto muss passen: Der Abstand zum Hinterkopf soll nur wenige Zentimeter betragen, der obere Rand der Stütze befindet sich auf der Höhe des Scheitels.

bilisation eine der wirksamsten Therapien. Ergänzend und nach ärztlicher oder chiropraktischer Diagnose werden in gewissen Fällen Chiro-Gymnastik, Akupunktur, Massagen, Osteopathie, Physiotherapie oder Entspannungstechniken wie autogenes Training eingesetzt. Ganz wichtig zudem: Parallel zur Behandlung müssen auch mögliche Auslösemechanismen – ungünstige Körper- oder Arbeitsplatzhaltungen, belastende Sportarten und auch Stress – behoben werden. «Und generell gilt», so Fiona Scherrer Rafter, «wer anfällig für Nackenschmerzen ist, der sollte das nicht einfach schicksalsergeben hinnehmen, sondern etwas dagegen unternehmen. Auch hantiert man an Hals und Nacken nicht selber rum, sondern vertraut sich erfahrenen Fachleuten an, die über die nötige spezielle Diagnosekompetenz, Ausbildung und Behandlungszulassung verfügen, so wie dies bei Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren der Fall ist.» Langes Zögern, Zuhalten bei Beschwerden ist meist nicht von Vorteil: Eine rasche Diagnose und bei Bedarf auch Behandlung kann verhindern, dass die Beschwerden chronisch werden.

**Stephan M.** ist nach insgesamt drei, wenige Minuten dauernden chiropraktischen Behandlungen wieder vollständig schmerzfrei. Und nach einem beratenden

Gespräch mit Chiropraktorin Dr. Fiona Scherrer Rafter weiss der Sportbegeisterte, dass er das wöchentliche Brustschwimmen entweder sein lässt – weil er dabei den Kopf dauernd hoch hält und dieser zu stark im Nacken liegt – oder beim Schwimmen immer wieder mit dem Gesicht untertaucht und so in der Nackenregion keine Anspannung aufkommen lässt. Auf dem Bike wird er künftig weniger windschlüpfig geduckt, den Rücken gebogen und den Kopf nach unten, auf dem Sattel sitzen, sondern aufrechter, in einer für den Nacken weniger «abgeknickten» Position – damit «macht» Stephan M. zwar weniger Tempo, was mit weniger Nackenschmerzen aber mehr als aufgewogen ist.



#### Die Auskunftsperson

Dr. Fiona Scherrer Rafter  
Chiropraktorin SCG/EUC

#### Kontakt:

Chiropraktik Seeland  
Johann-Verresius-Str. 18, 2502 Biel  
Tel. 032 322 65 30  
f.scherrer@chiropraktik-seeland.ch  
www.chiropraktik-seeland.ch