

Schröpfen, Akupunktur, Blutegel & Co.: Nackensteifigkeit und ihre naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten

Stress, langes Sitzen in falscher Körperhaltung vor dem PC, ein kalter Luftzug. Die Ursachen für Nackensteifigkeit sind ebenso vielfältig wie die Akupunkturkonzepte dagegen. Wichtig ist es jetzt, das aus Sicht der chinesischen Medizin zugrunde liegende Pathologiemuster zu differenzieren. Nur dann lassen sich die richtigen Akupunkturpunkte finden. Dr. med. Zheng Zhang stellt verschiedene Pathologiemuster und zugehörige Akupunkturkonzepte vor und zeigt, wie Sie diese erfolgversprechend mit der Moxa-, Schröpf- oder Blutegeltherapie kombinieren können.



Abb. 1 Nackensteifigkeit – ein Leiden vieler PC-Arbeiter. Foto: © PhotoDisk/Thieme Verlagsgruppe

Frau S. ist 33 Jahre, Buchhalterin und leidet seit 3 Jahren unter Nackensteifigkeit. Ihre Beschwerden treten meist **einseitig** auf und sind mit einer **Bewegungseinschränkung zur rechten Seite** hin verbunden. Die **Schmerzen** beschreibt Frau S. als **intensiv und ziehend**. Sie spürt die Schmerzen **häufig auch hinter den Augen und Schläfen** und rund um den Akupunkturpunkt G 20. Ihre Schmerzen treten **vermehrt nach Stresssituationen und bei Ärger** auf. Frau S. gibt zudem an, sehr **reizbar** zu sein und **schlecht zu schlafen**. Ihre Zungenränder sind rot, der Puls ist saitenförmig.

Nach ausführlicher Diagnostik und dem Ausschluss akuter Erkrankungen stelle ich bei Frau S. die Diagnose **Nackensteifigkeit bei aufsteigendem Leber-Yang, das den Gallenblasenmeridian attackiert**. Leber und Gallenblase gehören zum Holz-Element. Ein pathologischer Faktor wie Wind befällt leicht dieses Element. Deswegen treten die Schmerzen sehr akut auf und haben den Charakter des Windes. Die anderen Symptome passen zum Leber-Yang-Füllmuster. Bei der Behandlung ist es nun wichtig, die **Leber zu beruhigen und das rebellierende Leber-Yang zu unterdrücken**.

Funktionelles Problem oder ernste Erkrankung?

In der Medizin ist Nackensteifigkeit meist ein **Symptom schwerer Erkrankungen**, z. B. der Meningitis (► **Kasten**). Der Begriff wird oftmals jedoch von Menschen gebraucht, bei denen keine schwere Erkrankung, sondern eine **funktionelle Problematik** als Ursache zugrunde liegt. Man behandelt dann hauptsächlich die **funktionelle Nackensteifigkeit**.

Viele Patienten mit einem steifen Nacken klagen über eine **verminderte Rotationsfähigkeit bzw. Bewegungseinschränkung** des Kopfes. Manche von ihnen können den Kopf zwar drehen, aber nur unter **Schmerzen und extremer Kraftaufwendung**. Gerade nach langer Anspannung kann das Gefühl entstehen, dass der Nacken und die Halswirbelsäule „wie eingeroestet“ sind und dass im Verlauf des Trapezmuskels starke Anspannungen bestehen, die vom Hinterkopf bis hinab zu den Schultern reichen. Beim Nach-Vorne-Nehmen des Kopfes klagen auch viele Patienten

über **verminderte Beweglichkeit** und ein **Ziehen vom Hinterkopf bis zwischen die Schulterblätter**. Das ist der Bereich, in dem der M. trapezius und der tiefe Rückenstrecker verlaufen.

Hauptauslöser für die Nackensteifigkeit sind das lange Sitzen am Schreibtisch, Seelennöte, Stress und zu wenig Bewegung. Es

Folgende Erkrankungen sollten unbedingt ausgeschlossen werden

- Lyme-Boreliose
- Meningitis
- Tumoren (Cerebrum, Rückenmark)
- Bandscheibenvorfall
- Schultergelenkerkrankung
- Okklusionsstörung des Kiefers
- Erkrankungen der oberen Luftwege/Augen/Ohren
- vaskulär bedingte Migräne

reichen dann ein kalter Luftzug, eine falsche Bewegung oder ein unbequemes Kissen aus, und die Muskeln beginnen wie ein sich spannendes Seil an den Knochen zu ziehen und erstarren förmlich. Dieser **Hartspann** drückt nun auf die Nervenstrukturen und verursacht dadurch Schmerzen, der Körper reagiert mit Verspannungen. Die Schmerzen ziehen rund um Kopf und Schulter und können mitunter auch zu Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Herzrasen und Schlafstörungen sowie unregelmäßigen und schmerzhaften Monatsblutungen führen.

Der Körper versucht nun, um den Schmerzen auszuweichen, die verspannten Muskeln möglichst wenig zu bewegen. Das Problem: Derartige Schonhaltungen führen zu einer mangelnden Durchblutung, was die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen vermindert. Außerdem lagern sich dadurch Stoffwechselprodukte in den Muskeln ab und fördern die schmerzhafte Reaktion.

Oftmals rufen Ängste oder Stress im Berufs- und Privatleben Nackenschmerzen hervor. Wer darunter leidet, jedoch das Problem nicht beseitigt, gerät in einen Teufelskreis aus Ursache und Wirkung. In diesem Fall sollten seelische und körperliche Belastungen dauerhaft abgebaut werden. Andernfalls können **chronische Nackenschmerzen** die Folge sein!

! Nackenschmerzen sind immer auch ein Signal! Der Körper rebelliert gegen unzumutbare Bedingungen und fordert mehr Aufmerksamkeit.

Speziell zur Behandlung von Schulter- und Nackenschmerzen haben sich in der Naturheilkunde Therapieformen wie **Akupunktur, Schröpfen, Moxatherapie** sowie **Blutegeltherapie** bewährt. Sie helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Akupunktur

Für die Akupunkturbehandlung gilt es, die richtige Auswahl und Kombination der Punkte sowie die geeignete Stichtechnik und richtige Dosierung zu finden. Unterschieden werden **kräftigende** (tonisierende) und **ausleitende** (sedierende) **Techniken**. Bei der Auswahl der Akupunkturpunkte wird neben dem aktuellen Krank-

heitsbild auch die **ursächliche Entstehungsweise einer Erkrankung** berücksichtigt. Darin unterscheidet sich die klassische Akupunktur von der rein symptomatisch orientierten Akupunktur.

Akute Nackenverspannungen

Akute Nackenschmerzen werden häufig ausgelöst durch den **äußeren pathogenen Faktor Wind-Kälte**. Hier wird die **sedierende Nadeltechnik** angewandt. Je nach Einschränkung der Bewegungen werden folgende Punkte kombiniert.

Einschränkung der Rotationsbewegung

Laterale Leitbahnachse/Shaoyang-Achse (3E/Gb):

- Ashi-Punkte „Drachen umzingeln“: Setzen von Akupunkturnadeln kreisrund um den Hauptschmerzpunkt
- Lokal-/Regionalpunkte: Gb 20, Gb 21, 3E 14, Du 14, Du 20
- Fernpunkte: Di 4, 3E 5, Ex-UE 8, Gb 34, Gb 39
- One-Point-Stimulation: Gb 34, Dü 3, Ex-UE 8

Einschränkung der Reklination/Inklinationsbewegungen

Dorsale Leitbahnachse/Taiyang-Achse (Dü/Bl):

- Ashi-Punkte „Drachen umzingeln“: Setzen von Akupunkturnadeln kreisrund um den Hauptschmerzpunkt
- Lokal-/Regionalpunkte: Bl 10, Bl 11, Bl 12, Gb 20, Gb 21, Du 14, Ex-B 2, Du 20, Bl 10, Gb 20
- Fernpunkte: Dü 3, Bl 60, Bl 40, Bl 62, Lu 7

Mögliche ventrale Beschwerdekompone

Ventrale Leitbahnachse/Yangming-Achse (Di/Ma):

- Ashi-Punkte „Drachen umzingeln“: Setzen von Akupunkturnadeln kreisrund um den Hauptschmerzpunkt
- Lokal-/Regionalpunkte: Ma 11, Ma 12, Ma 13
- Fernpunkte: Di 4, Ma 36, Lu 7, Gb 34, Ex-UE 8
- One-Point-Stimulation: Gb 34, Dü 3, Ex-UE 8

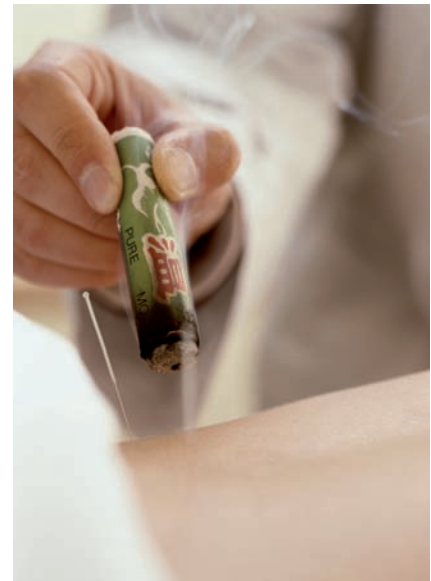


Abb. 2 Verschiedene Arten der Moxatherapie sind eine Wohltat bei Nackensteifigkeit. Foto: © PhotoDisk/Thieme Verlagsgruppe

Chronische Nackenverspannungen

Chronische Nackenschmerzen werden durch **Leber-Muster mit Leber-Qi-Stagnation, Emporsteigen von Leber-Yang und innerem Leber-Wind** verursacht. Hinzu kommen Blut-Störungen in Form von Leber-Blut-Stase und Leber-Blut-Mangel.

Punkte bei innerem Leber-Wind und aufsteigendem Leber-Yang:

- MP 6, Ni 3, Gb 20, Le 3, Le 8

Punkte bei Leber-Qi-Stagnation:

- He 7, Bl 18, Bl 19, Bl 42, KS 6, 3 E 6, Gb 34, Gb 40, Le 3, Le 14

Punkte bei Leber-Blut-Stase:

- Di 4 mit Le 3, MP 4 mit KS 6, MP 6, MP 10, Bl 15, Bl 17, Bl 18

Punkte bei Leber-Blut-Schwäche:

- Ma 36, MP 6, Bl 17, Bl 18, Bl 20, Bl 23, Le 3, Le 8, KG 4

Punkte bei psychovegetativer Störung:

- **He 7:** Erdpunkt der Herzleitbahn, bei psychosomatischen Störungen
- **Bl 15:** bei Kummer, Herz-Blut-Stase jeder Ursache
- **Ni 4:** bei depressiver Erschöpfung kombiniert mit He 5
- **Ni 6:** bei postmenopausaler Erschöpfung, bei Herz-Burnout
- **KS 7:** bei emotionalen Erkrankungen, entspannt Muskeln
- **KG 4/KG 17:** löst Stagnation im Thorax kombiniert mit KS 6



Abb. 3 Bei Nackensteifigkeit werden Blutegel im Bereich der schmerzhaften Muskelverspannungen aufgesetzt. Foto: © Biebertaler Blutegelzucht GmbH

Wie oft behandeln?

Bei **akuten Beschwerden** akupunktiert man 2- bis 3-mal pro Woche und belässt die Nadeln für ca. 20–30 min. Insgesamt sollten 10 Akupunktursitzungen (1 Behandlungsintervall) erfolgen. In der Regel reicht 1 Behandlungsintervall aus, wenn die Beschwerden nicht allzu stark ausgeprägt sind. Manche Patienten benötigen aber auch 2–3 Behandlungsintervalle.

Bei **chronischen Beschwerden** akupunktiert man den Patienten 1- bis 2-mal pro Woche und belässt die Nadeln etwa 20–30 min. Zunächst erfolgt auch hier 1 Behandlungsintervall. Je nachdem, wie sich die Symptomatik bessert, wird individuell entschieden, wie viele Behandlungsintervalle nötig sind.

Schröpfen

Das Ba-Guan-Fa-Schröpfen ist eine alte Technik der Reiztherapie, die im Westen wie auch in China in der Volksmedizin angewandt wird. Das Schröpfen regt das Immunsystem, den Stoffwechsel und den Lymphfluss an. Besonders hat sich diese Behandlungsmethode **bei Blut- und Qi-Stagnation** bewährt. Bei Nackenverspannungen, die häufig durch Qi- und Blut-Stagnationen hervorgerufen werden, ist Schröpfen eine wirksame Therapieform. Bei einer **Schröpftherapie im Rücken- und Schulterbereich** wird zudem über eine Freisetzung von Acetylcholin der Parasympathikus angeregt. Die erhöhte parasympathische Aktivität fördert Entspannung und Regeneration. Besonders bei sympathikotonen Zuständen wie **Alltagsstress**

und **Spannungskopfschmerzen** kann das Schröpfen somit regulierend eingesetzt werden.

Trockenes Schröpfen

Das trockene Schröpfen entspricht einer **tonisierenden**, also im Sinne der TCM einer **energiezuführenden Maßnahme**. Es kommt unter dem Schröpfen zur einer raschen Schmerzlinderung, zudem werden funktionelle Organstörungen positiv beeinflusst. Die Schröpfköpfe werden **bilateral entlang des Blasenmeridians** im Bereich der schmerzhaften Muskelverspannungen, Myogelosen oder auch segmental zugeordneter Dermatome und Myotome aufgesetzt. Die Schröpfköpfe (Fa. DMC International Trading) werden 10–15 min belassen, die Hämatome danach mit einer den Lymphfluss fördernden Salbe bestreichen und anschließend verbunden.

Die **Schröpfmassage** ist eine Sonderform des trockenen Schröpfens. Sie hat sich gerade bei muskulären Verhärtungen paravertebral und im Bereich der Extremitäten bewährt. Bei **Nackensteifigkeit** werden v. a. **Blasenmeridian, Gallenblasenmeridian sowie 3-Fach-Erwärmermeridian im Nackenbereich** massiert. Das betroffene Hautareal reibt man dazu zunächst mit Massageöl ein, anschließend setzt man den Schröpfkopf auf und bewegt ihn unter leichtem Sog auf der Haut hin und her. In den behandelten Gebieten kommt es dabei rasch zu einer reflektorischen Hyperämie. Die Schröpfmassage sollte für den Patienten angenehm und entspannend, für den Therapeuten nicht zu schwer durchführbar sein. Bei Schmerzen oder schwerer Gängigkeit der Schröpfköpfe ist u. U. der Sog zu reduzieren.

Blutiges Schröpfen

Das blutige Schröpfen ist eine **sedierende**, also **energieableitende Maßnahme**. Sie ist indiziert bei **umschriebenen druckdolentem Gelosen der Muskulatur**, die oft mit **Füllzuständen** im Sinne der TCM einhergehen. Nach sorgfältiger Hautdesinfektion wird die Oberhaut in dem betroffenen Bereich mit einer sterilen Kanüle oder Hämolanzette mehrfach oberflächlich gestichelt. Es empfiehlt sich dabei, mit der freien Hand das zu punktierende Hautareal in Form eines „Wulstes“ zu fixieren. Setzt man anschließend die Schröpfköpfe auf, tritt an den Einstichstellen Blut aus, das

rasch gerinnt. Nach 10–15 min entfernt man die Schröpfköpfe und reinigt die Haut mit sterilen Kompressen. Die geschröpften Hautareale werden auch hier mit einer Lymphsalbe nachbehandelt und mit einem Kompressenverband versorgt.

! Die Ashi-Punkte sollten bei Nackensteifigkeit blutig geschrópft werden!

Wie oft behandeln?

Eine Therapiesitzung dauert etwa 10–20 min, je nach Größe des zu behandelnden Hautareals und angewandter Schröpftechnik. Entscheidend für den Zeitpunkt einer erneuten Behandlung ist das Abblassen der induzierten Hämatome, was 8–10 Tage dauern kann. Bevor eine Folgebehandlung durchgeführt wird, sollten die Hämatome vollständig verschwunden sein.

Moxatherapie

Die verschiedenen Arten der Moxatherapie (**▶ Kasten**) sind eine Wohltat bei Nackensteifigkeit: Die eindringende Wärme stärkt und bewegt das Qi, lindert Schmerzen, fördert Entspannung und leitet Kälte sowie Feuchtigkeit aus. Die Wirkung übersteigt die einer reinen Wärmeanwendung (z. B. Auflegen einer Wärmflasche) bei Weitem.

Wie oft behandeln?

Bei **akuten Beschwerden** ist es ratsam, 2- bis 3-mal pro Woche jeweils 5–10 min pro Akupunkturpunkt zu behandeln. In der **Regel werden 2–3 Punkte** für die Moxabehandlung ausgewählt (z. B. Ashi-Punkte und Xi-Punkte). Meist reicht 1 Behandlungsintervall bei nicht so starken Beschwerden aus. Manchmal sind aber auch 2–3 Behandlungsintervalle notwendig.

Bei **chronischen Beschwerden** ist es ratsam, 1- bis 2-mal pro Woche jeweils 5–10 min pro Akupunkturpunkt zu behandeln. Meist **werden ebenfalls 2–3 Punkte** (Tonisierungspunkte) ausgewählt. Zunächst erfolgt 1 Behandlungsintervall. Je nachdem, wie sich die Symptomatik bessert, wird individuell entschieden, wie viele Behandlungsintervalle noch nötig sind.

Blutegeltherapie

Bei der Behandlung mit Blutegeln (**▶ Abb. 3**) werden sowohl zu starke Blutfülle als auch Blutstauungen vermindert bzw.

ganz aufgehoben. Blutegel geben mit dem Biss das im Speichel enthaltene Hirudin und Histamin in die Bissstelle ab. Eine Behandlung hat daher **antiphlogistische, aber auch resolvierende, d. h. wiederverflüssigende, zerteilende Wirkungen**, was die Folgezustände von Entzündungen, wie chronische Gewebeverhärtungen, positiv beeinflusst. Auch die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert, und es lösen sich Krampf- und Schmerzzustände. Durch die Kombination dieser verschiedenen Wirkweisen werden Geweberegeneration und Heilung gefördert und die Heilungsdauer insgesamt verkürzt.

Bei Nackensteifigkeit werden die Blutegel **im Bereich der schmerzhaften Muskelverspannungen**, Myogelosen oder auch der segmental zugeordneten Dermatome und Myotome aufgesetzt. Im Nacken, am Hinterkopf sowie neben der Wirbelsäule sollten **zum Ansetzen der Blutegel die Stellen ausgesucht werden, die besonders verhärtet** sind. In der Regel können **bis zu 8 Blutegel** problemlos angesetzt werden, je nach individuellem Gesundheitszustand und Konstitution des Patienten. Bei chronischen Leiden sollte die Therapie mehrmals wiederholt werden, 1- bis 2-mal im Monat darf man sie wiederholen.

Akupunkturbehandlung allein hilft Frau S.

Bei Frau S. bringt die Akupunkturbehandlung allein schon Abhilfe. Bereits nach einem Behandlungsintervall leidet sie nur noch unter leichter Nackensteifigkeit, nach 2 weiteren ist die Nackensteifigkeit komplett verschwunden. Ich habe dazu die Ashi-Punkte, den Extra-Punkt Tai Yang sowie G 34 und G 21 genadelt, was zur Entspannung führt und den Qi-Stau im Meridian beseitigt. Die Nadelung der Punkte G 20, 3E 14, Di 4 und Le 3 bringt Frau S. ebenfalls Entspannung und „treibt Wind und Hitze aus dem Meridian“. Die Nadelung des Du 20 hat zusätzlich eine beruhigende Wirkung auf Frau S. und lenkt das Leber-Yang in absteigende Richtung. Ex-UE 8 zu nadeln löst besonders die Qi-Stagnation im Bereich der Nackens.

Zur Nachsorge empfehle ich Frau S. Entspannung, denn wie in mehr als der Hälfte aller Fälle von Nackenverspannung und -steifigkeit sind auch bei ihr Stress und Ärger die Auslöser. **Entspannungstherapien** wie Yoga, Feldenkrais und Autogenes Training helfen hierbei gut. Zusätzlich rate ich ihr, auf ihre **Körperhaltung zu achten** und vor dem PC nicht die Schultern nach oben zu ziehen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1270411>

Weiterführende Literatur

- [1] Strich R, Rarreck T, Zhang Z. TCM in der Sportmedizin. Stuttgart: Haug; 2010



Dr. med. Zheng Zhang
 Mechtildisstr. 13
 45327 Essen

Dr. Zheng Zhang hat ein Studium in chinesischer Heilkunde an der Universität für TCM und Arzneikunde in Shanghai absolviert. Sie ist Dozentin für Akupunktur an der Akademie für ärztliche Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe sowie an der Akademie für Akupunktur und TCM (AFAT) in Gelsenkirchen. Sie ist Mitglied im Bund Deutscher Heilpraktiker e.V. und hat eine eigene Praxis für TCM.

E-Mail: zheng.zhang@t-online.de

Verschiedene Moxa-Arten

Moxa-Zigarre: Hier erwärmt man die Haut mit einer glimmenden „Zigarre“ aus gerolltem Beifuß. Die Moxa-Zigarre sollte in einem Abstand von 1–2 cm über die zu erwärmende Stelle gehalten werden (▶ **Abb. 2., S. 33**).

Der Moxa-Kegel: Bei dieser Technik legt man eine frisch geschnittene Ingwerscheibe auf den zu erwärmenden Akupressurpunkt auf. Darauf setzt man anschließend einen Kegel aus Beifuß und brennt diesen ab.

Der Moxa-Kasten: In einem Holzkasten mit einem siebartigen Boden brennt man ca. 5 cm über der Haut den Beifuß ab. Es kommt dadurch zu einer großflächigen Erwärmung, z. B. im gesamten Kreuzbeinbereich.