

Ein Halswirbel zwischen Himmel und Erde

Kopfschmerzen und Schwindel können viele Ursachen haben. Ein blockierter erster Halswirbel kann eine davon sein. Experten erklären, warum man auf den sogenannten Atlas besonders achten muss.

Zeus bestrafte Atlas. Seither hat er die beschwerliche Aufgabe, mit seinem Nacken das Himmelsgewölbe von der Erde wegzustemmen. So weit die griechische Mythologie. Der erste Halswirbel heißt nicht umsonst Atlas. Auch er stellt eine wichtige Verbindung her: die zwischen Kopf und Wirbelsäule. „Der Atlas ist zum Nicken da und kein typischer Wirbel: Er hat keinen Körper und keine Bandscheiben. Der zweite Halswirbel - Axis - hat einen langen Knochenzahn an der Stelle, wo der Atlas seinen Körper hätte, und verbindet diesen mit dem Rest der Wirbelsäule“, erklärt Martin Krismer, Vorstand der Universitätsklinik für Orthopädie in Innsbruck. Bei Beschwerden mit dem Atlas unterscheidet die Medizin zwei Arten von Störungen: morphologische und funktionelle. Erstere können durch bildgebende Verfahren, z. B. Röntgen, einfach erkannt werden.

„Bei Rheuma werden die Kopfgelenke bevorzugt befallen, weil eben die Wirbel durch Gelenke und nicht durch Bandscheiben verbunden sind. Rheuma greift die Gelenke an. Sie können dadurch instabil werden“, schildert Krismer. Daher sei bei Operationen - wenn Rheumakranken zur Narkose ein Schlauch über den Mund in die Lunge gelegt wird und sie daher den Kopf weiter vorbeugen müssen - besondere Vorsicht geboten. In Fällen, in denen die rheumatische Entzündung das Gelenk bereits geschädigt hat, helfe oft nur noch das Versteifen mit Schrauben von Atlas und Axis. Auch bei den sehr selten vorkommenden angeborenen Störungen - wenn der Verbindungszahn zwischen Axis und Atlas unterbrochen ist - sei dies Krismer zufolge notwendig.

Verkehrt gesteuert

Bei anderen Beschwerden wie Kopfschmerzen denkt man vermutlich nicht sofort an den Atlas. Kopfschmerzen, die über das Hinterhaupt bis nach vorne zu den Augenbrauen ziehen“, könnten laut Krismer als Funktionsstörung auf das Konto des ersten Halswirbel gehen. Schwindel genauso. Der Atlas hat zwei Kopfgelenke, die durch Muskeln gesteuert werden. Die Rezeptoren in den Muskeln sagen, wie der Kopf steht. Wenn die tiefen Nackenmuskeln verspannt sind, geben die Rezeptoren falsche Infos an das Gehirn“, erklärt der Orthopäde, wie Schwindel zustande kommen kann. Wenn einem Patienten bei Kopfbewegungen bei geschlossenen Augen schwindlig wird, kann ein Problem mit dem Atlas dahinterstecken. Diese Muskeln könne man aber alleine durch Augenbewegungen schon lockern. Auch beim Physiotherapeuten könnten Patienten wirksame Entspannungstechniken erlernen.

Zusätzlich zu den Problemen, die Krismer aufzeigt, ist Stefan Trobos, Orthopäde in Schwaz und Lehrer für Manualtherapie, davon überzeugt, dass der Atlas als zentrale Schaltstelle im Bewegungsapparat“ für noch weitere Funktionsstörungen mitverantwortlich ist.

Durch die Blockierung des ersten Halswirbels könne mit der Zeit eine Muskelverspannung entstehen, die wiederum zu einer Schonhaltung führen könne. Dies hat auch Auswirkungen auf das sensomotorische System. Die eingeschränkte Kopfbeweglichkeit wird dann als ganz normal empfunden. Ein blockierter Atlas kann auf diese Weise Schmerzen von Kopf bis Fuß verursachen“, erklärt der Arzt.

Bis zum Ohrensausen

So unterschiedliche Symptome wie Konzentrationsdefizite, ein Tinnitus, Links-rechts-Schwäche, Kieferprobleme oder auch ein Tennisellbogen, Knie- und Fersenschmerzen können allesamt Folge eines funktionsgestörten Atlas sein. Oftmals seien morphologische und funktionelle Störungen bei einem Patienten gleichzeitig vorhanden. Das Ziel des Behandlers liegt darin, die Ursache der Schmerzen zu finden und damit eine gezielte Behandlung der funktionellen und morphologischen Störungen einzuleiten. Häufig kann durch eine gezielte manualmedizinische Behandlung die Notwendigkeit einer Operation abgewendet werden", sagt Trobos.

Bei Diagnose und Behandlung setzt Trobos als Manualtherapeut auf die sogenannte segmentale Untersuchungstechnik. Er ertastet jeden Wirbel mit einer Mikrobewegung zwischen Zug und Spannung" und achtet dabei auf die Muskulatur. Blockaden würden gelöst, schmerzvoll sei dies nicht. Diese Methode müsse man allerdings in einer jahrelangen Ausbildung erlernen, um funktionelle Behandlungen vom Kleinkind bis zu Patienten im hohen Alter sicher ausführen zu können. (Theresa Mair)

Vorbeugen

Sensomotorisches Training: Gleichgewichtstraining ist laut dem Experten Stefan Trobos der wichtigste Faktor, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Es helfe somit, Funktionsstörungen vorzubeugen.

So funktioniert's: Während des Zähneputzens auf einem Bein stehen und das Gehen auf verschiedenen Untergründen sind einfache Möglichkeiten. Sportarten wie Klettern und Slacklines sind ideal.

Schmerzen: Bei verkühlten Muskeln oder einem Hexenschuss raten die Orthopäden Trobos und Krismer, ein entzündungshemmendes Schmerzmittel einzunehmen. Sind die Beschwerden nach drei Tagen noch immer da, sollte man einen Arzt aufsuchen. Sofort zum Arzt gehen muss man, wenn die Schmerzen in die Arme ausstrahlen, bei Lähmungserscheinungen, Übelkeit und Schwindel.