

Was hilft bei einem eingeklemmten Nerv?



Jeder kennt das – im wahrsten Sinne des Wortes – nervige Gefühl eines eingeklemmten Nervs. Häufig sind Muskelverhärtungen Schuld an den Beschwerden. Erfahren Sie hier, was Sie dagegen tun können.

Ein eingeklemmter Nerv macht sich meist durch stechende oder brennende Schmerzen bemerkbar, wobei es auch zu Taubheitsgefühlen und Kribbeln kommen kann. Besonders häufig treten die Beschwerden im Bereich des Halses, des Nackens oder des Rückens auf. Aber auch andere Körperteile wie die Schultern, die Arme oder die Hüfte können betroffen sein.

Schuld sind oft Muskelverhärtungen

- Die Ursache eines eingeklemmten Nervs ist vielseitig. Vielfach liegt eine Reizung oder Entzündung des Nervs vor. Ebenso kann eine Reizung der umliegenden Muskulatur den Auslöser darstellen. Sehr häufig sind zudem Muskelverhärtungen die Ursache für die Beschwerden: Verkrampft sich das Gewebe, wird es hart und übt so Druck auf die Nervenbahnen aus.

Ein eingeklemmter Nerv lässt sich behandeln

- Die Behandlung der Beschwerden richtet sich immer nach den zugrundeliegenden Ursachen. Steckt eine Muskelverhärtung hinter den Beschwerden, kommen meist schmerzlindernde und muskelentspannende Mittel zum Einsatz. Ebenfalls hilfreich ist es, die betroffene Stelle mit Wärme zu behandeln. In der Folge wird die Muskulatur besser durchblutet und die Verspannungen können sich lösen. Mögliche Wärmebehandlungen sind Wärmepflaster, Wärmeflaschen oder Heizkissen. Eine weitere Möglichkeit, die verhärtete Muskulatur zu lockern sind auch Massagen. Spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen können im Anschluss helfen, eine erneute Muskelverhärtung zu verhindern.
- Wer merkt, dass gerade eben ein Nerv eingeklemmt wurde, kann folgende Sofortmassnahmen ergreifen: Tiefes Ein- und Ausatmen, das Verbleiben für einige Minuten in der Position in welcher der Schmerz aufgetreten ist und auf keinen Fall die schmerzende Stelle mit Gewalt bewegen.
- **Besser keine Schonhaltung**
Ähnlich wie bei Rückenschmerzen ist auch bei einem eingeklemmten Nerv das Einnehmen einer Schonhaltung kontraproduktiv. Es ist wichtig, sich so normal wie möglich zu bewegen. Denn wenn über einen längeren Zeitraum eine Schonhaltung, also eine unnatürliche Haltung, die dem Vermindern der Schmerzen dient, eingenommen wird, kann es passieren, dass sich der Muskel noch mehr verkrampft und es entsteht ein Teufelskreis.

[Quelle: Bluewin](#)