

## Neue S3-Leitlinie Nackenschmerzen

**Bewegung und entsprechende Patientenedukation sind die wichtigsten Ansätze zur erfolgreichen Behandlung von Nackenschmerzen – diese und weitere Botschaften hat die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) in der neuen S3-Leitlinie zu Nackenschmerzen zusammengefasst.**

Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Beratungsanlässen in der hausärztlichen Praxis. Für den unteren Rücken liegt eine Nationale Versorgungsleitlinie vor, für den oberen Rücken gibt es seit rund 20 Jahren eine DEGAM-Leitlinie für die hausärztliche Praxis. Vor einigen Tagen wurde ein Update und Upgrade als S3-Leitlinie „Nicht-spezifische Nackenschmerzen im hausärztlichen Setting“ veröffentlicht. Update und Upgrade wurden vom Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses gefördert.

Nackenschmerzen haben in der Regel keine gefährliche Ursache. „Trotzdem gilt es auch hier, genau hinzuschauen, um die (wenigen) abwendbar gefährlichen Verläufe herauszufiltern. Insofern ist die Behandlung dieser Schmerzen ein Paradebeispiel für die Arbeitsweise in der Allgemeinmedizin, deren Ziel es ist, das richtige Maß zu treffen – also das Richtige zu tun und das Überflüssige oder gar Schädliche zu unterlassen“, erklärt Prof. Martin Scherer, Präsident der DEGAM, der vor rund 20 Jahren die erste Version der Leitlinie zu Nackenschmerzen im hausärztlichen Setting erarbeitet hat.

In der Leitlinie wird die aktuelle Evidenz zusammengefasst: Am wirksamsten ist Bewegung. Überschätzt werden hingegen die Effekte von Analgetika, passiven Therapien (Massage, Akupunktur, physikalische Methoden, Taping etc.) sowie die Rolle von bildgebenden Verfahren. Damit übernimmt die neue Version der Leitlinie zentrale Therapieempfehlungen aus der Vorgängerversion. Wichtige Änderungen gibt es bei den Empfehlungen zur Patientenedukation: In der Leitlinie wird aufgezeigt, dass eine gelingende Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten gute Ergebnisse in der Therapie bringt.

„Die Leitlinie zeigt uns ganz deutlich, dass Bewegung bei Nackenschmerzen das Maß aller Dinge ist. Um Patientinnen und Patienten dazu zu motivieren, braucht es ein gutes, wertschätzendes Gespräch“, kommentiert Prof. Thomas Kötter, federführender Autor der Leitlinie für die DEGAM. Dass ein stärkerer Fokus auf der Kommunikation liegt, ist berechtigt. Denn die Wirksamkeit von Bewegung bei Nackenschmerzen ist noch nicht überall angekommen. „Viele Patientinnen und Patienten fürchten, dass Bewegung schaden könnte. Eine gute Kommunikation bedeutet, diese Ängste ernst zu nehmen. Es ist wichtig, über individuelle Krankheitsvorstellungen, Sorgen und Erwartungen offen zu sprechen und verschiedene Ansätze vorzustellen, um Bewegung zu ermöglichen“, so Thomas Kötter weiter. Hier sei es wichtig, auf entsprechende Schmerzmittel hinzuweisen. Auch Wärmeanwendungen sind als Mittel zum Zweck sinnvoll und tragen dazu bei, eine Schonhaltung zu vermeiden, die die Schmerzen in der Regel verstärken würde.

Hier kommen Sie zur S3-Leitlinie Nicht-spezifische Nackenschmerzen der DEGAM: <https://www.degam.de/leitlinie-s3-053-007>

### Über die DEGAM

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) ist eine

wissenschaftliche Fachgesellschaft. Ihre zentrale Aufgabe ist es, die Allgemeinmedizin als anerkannte wissenschaftliche Disziplin zu fördern und sie als Rückgrat der Patientenversorgung weiterzuentwickeln. Die DEGAM ist Ansprechpartnerin bei allen Fragen zur wissenschaftlichen Entwicklung der Allgemeinmedizin an den Hochschulen, zur Fort- und Weiterbildung sowie zum Qualitätsmanagement. Sie erarbeitet eigene wissenschaftlich fundierte Leitlinien für die hausärztliche Praxis und beteiligt sich auch an interdisziplinären Leitlinien anderer Fachgesellschaften. Die Aktivitäten der Nachwuchsförderung werden überwiegend von der Deutschen Stiftung für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DESAM) realisiert.