



Nyakfájdalom – ébredéskor

„Elaludtam a nyakam!” – ugye mindenkinek ismerős ez a mondat, hiszen életében legalább egyszer mindenki hallja és sajnos mondja is. Az ébredés utáni nyakfájdalom és nyakmerevség meglehetősen gyakori probléma. Általában rövid időn, néhány órán, belül magától el is múlik.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/nyakfajás/>

Ennek a sokszor borzasztóan erős és kellemetlen nyaki fájdalomnak és merevségnek, amire ébredünk, legtöbbször az a banális oka, hogy **rossz pózban alszunk**.

Néhány egyszerű, otthon is könnyedén alkalmazható módszerrel gyorsan enyhíthetjük azonban a kellemetlen tüneteket.

A **hideg borogatás, a jegelés** segít csökkenteni a nyakizmok gyulladását. A jegeléshez használhatunk speciális – gyógyszerertárban is kapható - gélpárnát, de akár vékony törülközőbe csavart, a fagyasztóból elővett zöldséget/gyümölcsöt is.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Ha a nyaki fájdalom több, mint 12 órája tart (vagyis, ébredés után kezdődött és estére sem javult), akkor **meleg borogatást** is tehetünk az érintett területre, körülbelül 20 percre. Ez nyugtató, relaxáló, izomlazító hatású.

Felpezsdíthetjük a vérkeringést, és segít a bemerevedett izmoknak, ha óvatosan **megmasszírozzuk a nyakat**, illetve végzünk pár **nyújtógyakorlatot**. Előfordulhat, hogy a fájdalom miatt egy-egy nyújtást nem tudunk elvégezni, vagy nem tudjuk „végig vinni” a mozgulatot, ilyenkor ne is erőltessük. Jobb, ha fokozatosan nyerjük vissza a nyak mozgékonyágát.

Amennyiben a fájdalom szinte elviselhetetlen, vagy jelentős mértékben korlátozza a mozgást, akadályozza a mindennapi tevékenységeinket, vény nélkül kapható fájdalomcsillapítót is bevehetünk.

Hogy tudjuk megelőzni, hogy elaludjuk a nyakunkat?

- Ha többször előfordul velünk, **értelmes változtatni az alvási pozíciónkon**. Bár a legtöbb esetben a hason fekvés okozza a reggeli nyaki fájdalmat és merevséget, de az oldalt fekvés is megterhelheti a nyakat és a gerincet. Ilyenkor próbáljunk meg a hátunkon feküdni!
- Ha oldalt szoktál feküdni, tegyél egy **párnát a térdeid közé!** Ezzel segíthetjük, hogy a gerinc nyaki és háti szakasza egy szintbe kerüljön.
- A túl puha és a túlságosan kemény párna egyaránt hozzájárulhat ahhoz, hogy reggelente bemerevedett és fájó nyakkal ébredjünk. A túl puha, süppedős, támasztékot nem nyújtó, vagy éppen ellenkezőleg, túlságosan kemény párna nem képes a fej és a nyak megtámasztására. A nyakunk így természetellenes helyzetbe kényszerül, ami az izmok túlfeszülését okozhatja. **Aludj tollal töltött vagy memóriahabos párnán!** Ezek hatékonyan képesek idomulni a fejhez és a nyakhoz, biztos támasztékot nyújtva nekik.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/egészséges%20alvás%20párnán/>

- Nemcsak az okozhat nyaki fájdalmat, ha sokáig egy bizonyos helyzetbe kényszerítjük a nyakat, hanem az is, **ha túl sokat mozgunk, forgolódunk, hirtelen mozdulatokat teszünk.** Lehet, hogy nem tudunk elaludni vagy nagyon nyugtalanul alszunk. Ha gyakran ébredünk bemerevedett nyakkal, és más problémák is utalnak arra, hogy nem tudunk elég nyugodtan pihenni, érdemes szakemberhez fordulni. Lehet, hogy a stressz csökkentése, relaxációs technikák elsajátítása vagy bizonyos tápanyagok (pl. a magnézium) pótlása is elegendő. (Az alvászavarok, gyakori ébredések vagy elalvási nehézségek hátterében azonban komolyabb betegségek is állhatnak, az alvási apnoétól a nyugtalan láb szindrómáig.)
- A jó párnák mellett **fontos a rendszeres mozgás** is: igyekezz olyan erősítő gyakorlatokat végezni, amelyek a hátat és a nyakat is támogatják. A váll, a törzs és a hát izomzata is szerepet játszik abban, hogy a nyakat megtámassza, így ezekre is kellő figyelmet kell fordítani edzéskor. Igyekezz legalább heti kétszer alaposan átnyújtani a nyakat és hátat.
- Napközben is **értelmes odafigyelni a helyes test- (és nyak) tartásra.** Bizonyos időközönként álljunk fel a számítógép vagy a tévé előtt és mozgassuk át a nyakat és a vállakat, illetve végezzünk néhány nyújtógyakorlatot.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- Nyáron sokan azért ébrednek nyakfájással, mert a ventilátor, a légkondi vagy akár csak a nyitott ablakból érkező hideg levegő éppen a nyakukat éri – ezen mindenképpen érdemes változtatni. Kerüljük a huzatot!
- Nem utolsó sorban pedig figyelj arra, hogy **a mobiltelefont beszélgetés közben ne szorítsd a vállad és a füled közé!**



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/telefonálás/>

Előfordulhat azonban, hogy nem az éjszakai pihenés órái alatt alakul ki az a probléma, ami miatt reggel merev és fájó nyakkal ébredünk. **Van, amikor már lefekvés előtt fáj a nyakunk**, például mert napközben rosszul tartjuk magunkat, túl sok időt töltünk a számítógép előtt, esetleg folyamatosan az okostelefont bújjuk. Ezek a tevékenységek, különösen, ha helyzetváltoztatás nélkül végezzük őket, szintén egy bizonyos helyzetbe kényszerítik a nyakat. A fájdalom ellen éjjel önkéntelenül is úgy helyezkedhetünk, hogy egy másik pozícióban tartjuk a nyakat. Ez pedig reggelre az **izom túlfeszüléséhez** és fájdalmához vezethet.

Ritkábban ugyan, de **súlyosabb betegségek, sérülések miatt is kialakulhat**, hogy ébredéskor fájdalmat és merevséget tapasztalunk. A nyakat érintő sérülések nem minden esetben járnak azonnal fájdalommal, lehet, hogy csak néhány nap elteltével kezdjük ezt érezni!



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



A nyakunkban megtalálható ízületekben is **kialakulhat ízületi kopás, porckopás**. Ennek a betegségnek az egyik jellegzetes tünete, hogy az érintett ízület merevvé és fájdalmassá válik, a mozgástér pedig beszűkül. Az ízületi merevség és a mozgás beszűkülése gyakran reggelente, közvetlenül felkelés után a legrosszabb. Ezt könnyen értelmezhetjük úgy, hogy elaludtuk a nyakunkat.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/nyakfajdalom%20szakorvos/>

Érdemes szakorvost felkeresni, amennyiben a panaszok tartósan fennállnak, továbbá a felső végtagokban (döntően egy oldalon) izomerő csökkenés és/ vagy zsibbadás- érzéscsökkenés tapasztalható, valamint, ha a nyakfájás heves szédüléssel jár.

Forrás: <https://www.egeszsegkalauz.hu/betegsegek/mozgasszervi-betegsegek/elaludta-a-nyakatigy-enyhitheti-a-nyakfajast/xq mz5dq>

<https://www.egeszsegkalauz.hu/betegsegek/fajdalom/reggel-nyakfajdalmakkal-ebred-porckopas-is-okozhatja/7epsrvq>

<https://budakeszimedical.hu/nyakfajas-tunetei-es-kezelese/>

<https://weborvos.hu/egeszsegmagazin/elaludta-a-nyakat-vagy-valami-mas-okozza-a-fajdalmat-261383>

<https://benu.hu/cikk/elaludta-nyak>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.