

Voorlichtingsdocument nekklachten

Wat is nekpijn:

Nekpijn wordt meestal alleen in de nek zelf gevoeld, maar kan ook uitstralen naar het hoofd, de arm, de schouderbladen of richting de borst. Nekpijn is een veelvoorkomende pijnklacht van het menselijk bewegingsapparaat. Circa 70% van de bevolking krijgt ooit te maken met nekklachten. Over de precieze oorzaak van nekklachten is nog weinig bekend. Wel is bekend dat er zeer zelden sprake is van een ernstigste aandoening bij mensen bij nekpijn.

Wat kunt u zelf doen tegen nekpijn

Het lijkt soms onlogisch, maar het is het beste om te blijven bewegen. Onderzoek heeft aangetoond dat niet bewegen of het vermijden van bewegingen uw klachten meer kwaad doet dan goed. Het is belangrijk om zo gewoon mogelijk te blijven bewegen. Dit helpt u bij het herstel.

Probeer door te gaan met uw dagelijkse activiteiten en taken, ook al heeft u pijn, maar zonder te overdrijven uiteraard. Lang in één houding zitten of lezen, kunt u beter vermijden.

Als u niet zeker bent waar u aan toe bent, vraag dan gerust uw fysiotherapeut om advies. Blijf bewegen maar forceer niet !

Praktisch advies

- Pijnstilling

Bij een acute aanval van nekpijn kunt u eventueel pijnstillers nemen (zoals paracetamol). Het is verstandig om ze op vaste tijdstippen in te nemen, bijvoorbeeld om de 4 tot 6 uur.

- Houding

Wisselen van houding is gezond. Regelmatig uw houding en de positie van de nek veranderen voorkomt klachten en geeft verlichting van de nekpijn. Veel en langdurig zitten in dezelfde houding kan klachten in de hand werken. Beweeg liever vaker kort dan langdurig.

- Zitten

Gebruik een stoel die een goede steun geeft. Zorg dat de leuning van de stoel niet te hoog of te laag staat zodat uw onderarmen ontspannen af steunen op de leuning. Wanneer u lang en achter elkaar moet zitten, probeer dan regelmatig te wisselen van houding, en waar mogelijk elke 20 tot 30 minuten even op te staan en te bewegen.

- Inrichting van uw werkplek:

Er is een infographic toegevoegd aan het einde van dit document met basis instructies ter bevordering van de ergonomie op uw werkplek. Probeer regelmatig te wisselen van houding (het liefst iedere 20-30 minuten), las pauzes in en kijk kritisch naar uw ergonomie. Enkele tips:

- Zorg dat u niet te lang naar beneden kijkt tijdens bijvoorbeeld lezen/ schrijven.
- Zorg dat er geen reflectie van zonlicht op het beeldscherm is, dat geeft slechter zicht op het beeldscherm.
- Probeer tijdens het autorijden goed gebruik te maken van de spiegels zodat u minder ver hoeft te draaien met de nek.

- Oefeningen van uw fysiotherapeut

Uw fysiotherapeut zal u oefeningen meegeven. Deze oefeningen mogen licht gevoelig zijn.

- Ontspanning

Stress zorgt voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op nekpijn. Na een werkdag kortdurend (maximaal een half uur) liggen in bed met goede ondersteuning van het kussen kan helpen ter ontspanning. Daarnaast zijn er diverse apps beschikbaar met ontspanningsoefeningen.

- Bewegen

Bewegen is goed voor uw algehele conditie en belastbaarheid van uw nek. Bewegen is beter voor uw nek dan langdurig en veelvuldig zitten. Advies is om minimaal volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen te bewegen. Probeer ten minste vijf dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen zoals: "wandelen, fietsen, tuinieren".

FYSIO MAATWERK

VEGHEL

