Gezond Lunetten

stichting gezondheidscentra utrecht

het gezondheidscentrum zand

KANS-klachten

Deze folder is bedoeld voor mensen met klachten aan de arm, nek en/of schouder zonder duidelijke oorzaak, ofwel KANS. Klachten aan de arm, nek en/of schouder beginnen meestal aan de meest gebruikte zijde van het lichaam: links als u linkshandig bent, rechts als u rechtshandig bent. De verschijnselen kunnen onder andere zijn: pijn, stijfheid, tintelingen en/of een doof gevoel in de nek, schouders, bovenrug, armen en/of handen. Deze klachten gaan niet weg binnen enkele dagen, maar blijven aanwezig of worden erger.

Waarom noemen ze het KANS?

Vroeger werden klachten aan arm, nek/en of schouder vaak met de term RSI(repetitive Strain Injury) aangeduid. Deze term suggereert dat de klachten worden veroorzaakt door herhaalde bewegingen, terwijl dit niet altijd zo hoeft te zijn. Daarom geven behandelaars volgens de laatste medische inzichten de voorkeur aan de neutrale term 'Klachten aan de Arm, Nek en/of Schouder'

Wat zijn de oorzaken van 'KANS'?

Vaak is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen bij KANS klachten, vooral omdat de klachten vaak geleidelijk ontstaan. In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat KANS klachten ontstaan wanneer de belastbaarheid van het lichaam lager is dan de belasting die het lichaam te verwerken krijgt. Deze klachten ontstaan vaak dus in een periode waarin het evenwicht tussen de dagelijkse belasting enerzijds en de belastbaarheid van de nek-armregio anderzijds verstoord is. Er zijn een aantal factoren bekend die tot KANS klachten kunnen leiden:

Omgevingsfactoren:

- Fysiek zwaar werk, zoals zwaar tillen of werken boven schouderhoogte
- Lang herhalende werktaken(repetitief werk)
- Langdurig met een computer(muis) werken
- Een ongunstige werkhouding door een niet goed ingestelde werkplek
- Hoge werkdruk; het niet naar de zin hebben op het werk

Persoonlijke factoren:

- Stress/ Spanningen

Wat kan de fysiotherapeut voor u doen?

De fysiotherapeut zal u begeleiden in het herstellen van het evenwicht in belasting/belastbaarheid. De fysiotherapeut kan u helpen beter om te gaan met bovengenoemde factoren, bijvoorbeeld door het geven van houdingsadviezen of spierversterkende oefeningen.

Heeft u vragen of wilt u graag een afspraak maken:

Wij helpen u graag met deskundig advies. Neem contact op met een van onze fysiotherapeuten of maak een afspraak. Hieronder vindt u onze adres en contactgegevens.

Fysiotherapie Lunetten
Oeral 1 3524 DS Utrecht
Telefoonnummer: 030-2888573
www.fysiotherapielunetten.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl

Fysiotherapie Het Zand
Vogelvlinderweg 56, 3544 NJ Utrecht
Telefoonnummer: 030-2808010
www.fysiotherapiehetzand.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl