Nekklachten

De meest gestelde vragen over pijn in de nek en fysiotherapie

Wat is nekpijn?

De nek vormt de verbinding tussen het bovenlichaam en het hoofd. De nekwervels, spieren en andere verbindingen zorgen voor een stevige fixatie, maar laten tegelijkertijd ook mogelijkheden voor beweging over. Al deze structuren kunnen aanleiding geven tot nekpijn. Vaak voelt nekpijn aan als een zeurende pijn aan één of beide kanten van de nek of boven op de schouders. Soms kunt u uw hoofd minder goed draaien. De nekspieren voelen vaak gespannen en stijf aan.

Klachten en symptomen bij nekpijn

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Oorsuizen
- Concentratiestoornissen
- Uitstralende pijn naar de armen
- Tintelingen in de hand of vingers

Wat zijn risicofactoren?

Nekklachten ontstaan vaak geleidelijk. Verschillende werkgerelateerde eigenschappen staan bekend als risicofactor voor het ontstaan van nekpijn, zoals hoge werkdruk, langdurig in dezelfde houding werken of vanuit een ongemakkelijke of verkeerde werkhouding. Ook langdurig autorijden, hoge of juist lage armsnelheid tijdens het werk en werken in een tochtige omgeving kunnen ervoor zorgen dat de gewrichten niet meer goed bewegen en spieren verkrampen, waardoor de pijn ontstaat.

Whiplash

Nekklachten kunnen ook plotseling ontstaan, bijvoorbeeld na een aanrijding. Dit kan een whiplash tot gevolg hebben. Whiplash betekent letterlijk ‘zweepslag’. Uw hoofd beweegt onverwacht naar achteren en naar voren waardoor de banden en spieren in uw nek uitrekken. Een whiplash kan langdurige klachten met zich meebrengen maar meestal verloopt het herstel voorspoedig.

Wat kan ik zelf doen?

Meestal gaat nekpijn vanzelf over wanneer u gedoseerd actief blijft. Wanneer u risicofactoren zoveel mogelijk vermijdt en gevarieerd en voldoende beweegt, is de kans op snel herstel het grootst. Eventueel kunt u pijnstillers nemen. Bedrust is meestal niet nodig.

Hoe behandelt de fysiotherapeut nekklachten?

De fysiotherapeut helpt u bij het herstel van klachten en bij het oppakken van uw dagelijkse activiteiten. De behandeling is dan ook vooral gericht op het geven van informatie, adviezen en oefeningen gericht op uw houding en bewegingen tijdens uw dagelijkse activiteiten.

Bij acute klachten zullen specifieke oefeningen de pijn niet zo snel doen verdwijnen, maar ze kunnen er wel voor zorgen dat u zich beter voelt. Bij chronische/langdurige nekpijn leveren specifieke oefeningen goede resultaten op.

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