

NEKPIJN



Wat is nekpijn?

Nekpijn is pijn of een onaangenaam gevoel in het gebied tussen de schedel en de schouders.

De klachten kunnen variëren van een zeurende of stijf aanvoelende pijn tot een scherpe, stekende pijn.

In sommige gevallen kan de pijn uitstralen naar de schouders, armen of het hoofd.

Oorzaken/Risicofactoren

Er zijn verschillende oorzaken en risicofactoren voor nekpijn zoals:

- Langdurig in eenzelfde houding staan/zitten (bv. beeldschermwerk/bandwerk)
- Spierverrekking/overbelasting (door bv. zwaar, repetitief werk)
- Stress
- Artrose
- Hernia
- Leefstijlfactoren zoals:
 - Gebrek aan beweging
 - Ongezonde voeding (rijk aan suikers)
 - Overgewicht
 - Langdurig slechte nachtrust

Wat kan je zelf doen?

Warmte leggen

3/dag - 15 minuten

Warm een kersenpittenkussen of warmwaterkruik op en leg dit op de pijnlijke spieren. Een warme douche of een warm bad kunnen ook deugd doen.

Blijf in beweging!

Bewegen helpt je lichaam om sneller te herstellen. Lang stilzitten of staan zorgt juist voor een vertraging van het herstelproces. Probeer langdurig in dezelfde houding blijven tot een minimum te beperken (verander om de 20 minuten van positie). Beweeg met regelmaat, zowel thuis als op het werk. De oefeningen op de achterzijde kunnen het herstelproces ondersteunen.

Oefeningen

Voor oefeningen steeds pijnvrij uit.

Probeer elk uur een 5-tal minuten te oefenen.

Schouders rollen in zit of stand

- Sta/zit rechtop, zo ontspannen mogelijk
- Trek de schouders omhoog richting de oren
- Rol rustig naar achteren en naar beneden terwijl u de schouderbladen naar elkaar toetrekt.
- Ontspan en keer terug naar de beginpositie.
- Herhaal



Hoofd draaien in ruglig

- Lig op uw rug met een klein kussen of een handdoek onder uw hoofd
- Houd contact met de handdoek en draai het hoofd ontspannen naar rechts
- Beweeg terug naar de startpositie
- Herhaal naar de linker zijde



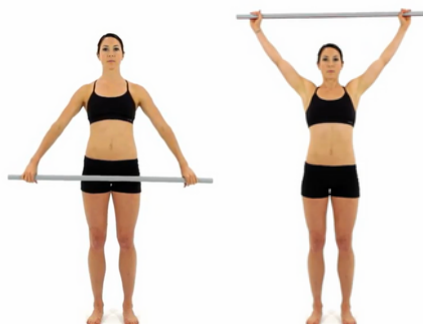
Low row vanuit zit of stand

- Ga rechtop zitten of staan met de voeten stevig op de grond
- Plaats de ellebogen geplooid, dicht tegen uw romp
- Trek de ellebogen vervolgens naar achteren.
- Probeer tijdens de beweging uw schouderbladen naar elkaar toe te trekken.
- Houdt enkele seconden vast en keer dan terug naar de startpositie
- Herhaal



Heffen van de armen met stok

- Neem een stok/bezemsteel
- Start met de stok laag tegen de heupen
- Hef je armen gestrekt op, zo hoog mogelijk
- Trek je schouders niet op
- Breng de armen vervolgens terug naar beneden
- Herhaal



Neem bij vragen of aanhoudende pijn steeds contact op met uw huisarts of kinesitherapeut.