

Kleine Beer 132-134  
1562 VH Krommenie  
tel: 075-6210702  
**e-mail: [fysiotherapie@fitkrommenie.nl](mailto:fysiotherapie@fitkrommenie.nl)**  
**website: [www.fitkrommenie.nl](http://www.fitkrommenie.nl)**



## **Nekpijn**

Nekpijn is een van de meest voorkomende pijnklachten van het menselijk bewegingsapparaat. Alleen lage rugklachten komen vaker voor. Over de precieze oorzaak van nekkklachten is nog weinig bekend. Wel is bekend dat er zeer zelden sprake is van een ernstige aandoening bij mensen met 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. Een vorm van nekpijn die ontstaat op basis van een trauma is whiplash. Nekkklachten op basis van een whiplashtrauma valt buiten het bereik van deze folder.

## **Het beloop van nekpijn**

Over het beloop van nekpijn is nog weinig bekend. Binnen 7 weken is meer dan de helft (51,6%) van de mensen met nekpijn volledig klachtenvrij. Na 52 weken is 63,4% volledig hersteld. Slechts een heel klein deel (4-5%) van mensen met nekpijn kunnen hun werk en hobby's niet meer uitvoeren door de nekpijn

## **Hoe vaak komt nekpijn voor?**

Rond de 70% van de bevolking krijgt ooit te maken met nekkklachten. Op ieder willekeurig tijdstip heeft 20,6% van de volwassen Nederlandse bevolking te maken met nekkklachten Per jaar krijgt 14,6% van de Nederlandse bevolking te maken met een nieuwe episode van nekpijn. 80% van deze mensen heeft milde nekpijn en minder dan 5 procent wordt fors beperkt in zijn dagelijkse activiteiten. Het voorkomen van nekpijn stijgt met de leeftijd en is onder de Nederlandse bevolking het hoogst in de leeftijdsgroep 50-59 jaar.

## **Risicofactoren**

Er zijn verschillende factoren die de kans op het krijgen van nekkklachten vergroten, of die de kans op het chronisch worden van nekkklachten vergroten:

- Vrouwen hebben significant meer kans op het krijgen van nekpijn
- Onder handarbeiders en kantoormedewerkers komt nekpijn vaker voor.
- Een eerdere periode van nekkklachten de afgelopen 5 jaar.
- Personen die vroeger een nektrauma hebben gehad (bijv. een auto-ongeluk of een klap tegen het hoofd).
- Personen met psychische problemen

Er zijn factoren die het beloop ongunstig beïnvloeden:

- Een hoge pijnintensiteit bij het begin van de klachten
- Duur van de huidige klachtenperiode: hoe langer een klacht bestaat, hoe kleiner de kans is dat iemand volledig klachtenvrij wordt.

- Een hoge werkdruk en weinig regelruimte op het werk, evenals een verminderde samenwerking tussen collega's, lijken een rol te spelen bij het in stand houden van klachten.

Röntgenfoto's waarop artrose te zien is wijzen niet op een slechtere prognose. Vaak wordt ten onrechte gedacht dat artrose in de nek of een versleten tussenwervelschijf meer kans geeft op het krijgen van nekklachten maar dit is onjuist. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat er geen relatie is tussen artrose in de nek en nekpijn. Het heeft dus geen zin om foto's te laten maken van de nek indien er sprake is van een 'normale' nekpijn.

### **Wat kan ik zelf doen?**

Het is belangrijk om lichamelijk actief te blijven en zo snel mogelijk de normale activiteiten weer te hervatten. Het natuurlijk beloop van nekpijn is gunstig, dat wil zeggen dat het vaak uit zichzelf weer overgaat. In meer dan 99% van de gevallen is er niets ernstigs met de nek aan de hand en bevordert het 'normaal bewegen' juist het herstel.

Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat níet bewegen meer kwaad doet dan goed. Het motto is: blijf bewegen, maar forceer niets! Zwaar huishoudelijk werk, zwaar tillen of lang in één houding staan of zitten kunt u daarom beter vermijden.

Als u gaat zitten gebruik een stoel met goede steun in uw onderrug, ga niet zitten op lage of zachte stoelen.

Het helpt om af en toe te wisselen van houding of een stukje te lopen. Vergeet niet om rustmomenten te nemen, zodat u even kunt ontspannen. Stress zorgt namelijk voor een gespannen houding en dit vergroot uw kans op nekpijn. Blijf fit door regelmatig te bewegen zoals wandelen of fietsen.

Als u veel pijn hebt, kunt u pijnstillers nemen. Neem uw medicijnen wel op vaste tijdstippen en bouw het gebruik langzaam af als u wilt stoppen. Na maximaal een week kunt u weer langzaam beginnen met het opbouwen van uw dagelijkse bezigheden.

### **Wat kan fysiotherapie betekenen?**

Fysiotherapie en manuele therapie kunnen het herstel van nekklachten bevorderen.

De fysiotherapeut kan u uitleg geven over het klachtenbeeld en u vertellen hoe u het beste met de klachten om kunt gaan.

De fysiotherapeut kan u lichte nekoefeningen voorschrijven om de spierfunctie van de nekspieren te verbeteren en om de beweeglijkheid te bevorderen. Uit onderzoek is gebleken dat oefentherapie effectiever is dan rust en pijnstilling of informatie en alleen een nekkraag.

### **Manuele therapie**

Manipulatie en mobilisatie kunnen op korte termijn effectief zijn. Met name een combinatie van manipulatie/mobilisatie en oefentherapie is effectief gebleken bij nekpijn.