

## Nekpijn

Nekpijn is een van de meest voorkomende pijnklachten van het menselijk bewegings-apparaat. Alleen lage rugklachten komen vaker voor. Over de precieze oorzaak van nekklachten 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 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. Nekklachten op basis van een whiplashtrauma valt buiten het bereik van deze folder.

### Het beloop van nekpijn

Over het beloop van nekpijn is 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 nekklachten. Op ieder willekeurig tijdstip heeft 20,6% van de volwassen Nederlandse bevolking te maken met nekklachten. 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% wordt fors beperkt in zijn dagelijkse activiteiten.



## Risicofactoren

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

- Vrouwen hebben significant meer kans op het krijgen van nekpijn.
- Onder handarbeiders en kantoormedewerkers komt nekpijn vaker voor.
- Een eerdere periode van nekklachten 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.



Bij twijfel kunt u gerust een afspraak Maken.

## Blijf actief!

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.

### Wat kan fysiotherapie betekenen?

Fysiotherapie en manuele therapie kunnen het herstel van nekklachten bevorderen door:

#### Voorlichting

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

#### Oefentherapie

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 een nekkraag.

#### Manuele therapie

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

Indien u een afspraak wilt maken of voor meer informatie kunt u terecht bij Fysiomaatwerk Zilverpark.

Nekpijn komt meer voor als de leeftijd stijgt. Onder de Nederlandse bevolking is deze het hoogst in de leeftijdsgroep 50-59 jaar.

### Fysiomaatwerk

Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

# Informatiefolder nekpijn



FysioMaatwerk Zilverpark  
Lugteren 39  
5237 JV 's-Hertogenbosch  
073-6429572  
denbosch@fysiomaatwerk.nl  
[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)

