

# Nekpijn



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## Nekpijn

Deze folder informeert u over nekpijn. De verschillende vormen van nekpijn, de behandelopties en wat u er zelf aan kunt doen.

### Wat is nekpijn?

Bijna iedereen ervaart tijdens zijn leven wel eens nekpijn, over het algemeen heeft dit weinig invloed op uw leven. In 20% van de gevallen meldt de patiënt zich bij zijn huisarts of fysiotherapeut.

### Klachten en symptomen bij nekpijn

Bij nekpijn is de beweeglijkheid van de nek verminderd en kan er sprake zijn van stijfheid in de spieren, hoofdpijn, duizeligheid, oorsuizen of concentratiestoornissen. De pijn kan uitstralen naar de armen en handen en soms tintelen arm, handen of vingers.

### Wat is het beloop?

Het is aangetoond dat bij patiënten met acute nekpijn, gedurende de eerste 6 weken de pijn met 45% afneemt. Een 'normaal beloop' van de klachten betekent dus een afname van de pijn en toename in activiteiten in de eerste 6 weken. Het beloop van nekpijn kan als 'abnormaal' worden beschouwd als het niveau van pijn en de hinder bij activiteiten niet afneemt binnen de eerste 6 weken, maar onveranderd blijft of zelfs toeneemt.

Bij 50 tot 85% van de patiënten met nekpijn herhaalt de nekpijn zich in de eerstvolgende 5 jaar.

### Welke factoren hebben invloed op de klachten?

Nekklachten ontstaan vaak geleidelijk en worden vaak door (werk) houding veroorzaakt. Herstel van de klachten kan worden vertraagd door stress, depressie, angst, psychosociale onrust, een hoge pijn intensiteit en inactiviteit. Maar ook eerder doorgemaakte spier- en gewrichtsaandoeningen en eerdere episodes met nekpijn kunnen het herstel vertragen.

### Acute nekpijn: wat kunt u er zelf aan doen?

Het is belangrijk om in beweging te blijven. Gedoseerd bewegen binnen de pijngrens zorgt ervoor dat u eerder van uw pijnklachten af bent. Daarnaast kan gebruik worden gemaakt van pijnstillers. Hierdoor ervaart u minder pijn en kunt u beter in beweging blijven.

### Wanneer naar de fysiotherapeut of huisarts?

- ◆ Als de pijn uitstraalt naar uw arm
- ◆ Bij nekpijn met een tintelend, branderig of doof gevoel in een arm of hand
- ◆ Bij nekpijn en verminderde kracht in een arm of hand
- ◆ Als de klachten na 2 weken, ondanks het opvolgen van de adviezen, niet afnemen
- ◆ Als de nekpijn ondraagelijk is

### Langer bestaande nekpijn met een afwijkend beloop

Soms herstelt de nekpijn niet vanzelf binnen 6 weken of komen de klachten steeds weer terug. Meestal zijn hierop meerdere factoren van invloed, zoals een verstijving van de nek, slecht functionerende nekspieren, een verkeerde houding, passiviteit of stress.

### Wat kan de fysiotherapeut doen?

- ◆ Analyseren waarom de nekklacht niet herstelt
- ◆ Uitleggen welke factoren een rol spelen bij uw klacht
- ◆ Gerichte oefeningen en adviezen geven
- ◆ De beweeglijkheid van uw nek verbeteren (gewrichten, spieren en zenuwen)
- ◆ Helpen bij het opbouwen van de stabiliteit van de nek
- ◆ Helpen bij het ontwikkelen van een goede houding, een gezond bewegingspatroon en een gezonde leefstijl.

### Nekpijn met uitstraling naar één arm

Soms kan er in combinatie met de nekpijn uitstraling in één arm aanwezig zijn. Dit kan gepaard gaan met een verminderd gevoel in arm of hand en/of verminderde kracht. Ook deze klachten kunnen goed door de fysiotherapeut/manueeltherapeut in kaart worden gebracht. Zo nodig kan in overleg met de huisarts dan aanvullend onderzoek worden gepland.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Beemster**

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster  
T: 0299 – 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiogroep Zaandam**

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam  
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam  
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 – 616 11 46  
E: [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)