

2016

Aspecifieke neklachten



Aspecifieke neklachten

Officiële naam: Klachten aan Arm, Nek en/of schouder (KANS)

Nekpijn is een voorkomende klacht van het bewegingsapparaat. Bij ongeveer 98% van de neklachten gaat het om klachten waarvan de herkomst niet duidelijk te definiëren is, dus zogenaamde aspecifieke klachten. Vaak gaat het om verkrampde spieren, onevenwicht van spierwerking of bewegingsbeperking van de wervels. De nek is een belangrijk kruispunt van spieren. De spieren vanuit de rug, hoofd en nek komen hier samen.

Afbakening:

Bij deze problematiek betreft het gezondheidsprobleem, waarbij (pijn) klachten in de arm (boven- of onderarm, elleboog, pols of hand), nek en/of schouder, of een combinatie van deze klachten centraal staan. De klachten kunnen meerdere oorzaken hebben, maar steeds ligt dit aan een verstoring van de balans tussen belasting en belastbaarheid. In veel gevallen zijn de klachten voorafgegaan door langdurig uitgevoerde activiteiten met herhaalde bewegingen, of een langdurig volgehouden houdingen waarbij de arm, nek en/of schouder betrokken waren. Het gezondheidsprobleem heeft invloed op verschillende factoren, waaronder op het niveau van stoornissen in functies en anatomische eigenschappen, op dat van beperkingen in activiteiten en/of participatie. Patiënten schrijven het ontstaan en/of voortbestaan van hun klachten in de meeste gevallen toe aan het verrichten van bepaalde activiteiten, al dan niet arbeidsgerelateerd, of **AAN HOUDINGEN!!!**, en noemen daarbij werk, huishouden, studie, sport of hobby.

Het omgaan van aspecifieke neklachten:

Niet iedereen die klachten krijgt aan de arm, nek en/of schouder ontwikkelt een langdurig gezondheidsprobleem. Sommige mensen zijn in staat de eisen die aan hen gesteld worden (belasting) af te stemmen op hun actuele lichamelijke en mentale vermogens (belastbaarheid). Bij pijn en andere symptomen passen zij de belasting van de arm, nek en/of schouder aan. Anderen kunnen dit echter niet en bij hen ontstaat een langdurig beloop van het gezondheidsprobleem. Ook de wijze waarop een patiënt met zijn gezondheidsprobleem omgaat, speelt een rol. Die wordt deels bepaald door iemands opvattingen over zijn gezondheidsprobleem en deels door de betekenis die iemand toekent aan de symptomen ('beliefs'), die op hun beurt weer worden beïnvloed door kenmerken van de persoon zelf, en de interactie tussen de patiënt en zijn omgeving (sociale factoren).

Behandeling:

Nek oefeningen zijn een gemeenschappelijk deel van bijna elk behandelprogramma voor nekpijn. Een typisch oefenprogramma zal bestaan uit een combinatie van stretchen en spierversterkende oefeningen, aerobe conditionering, en eventueel triggerpoint oefeningen.

Voordelen van Neck Oefeningen:

Chronische/ recidiverende nekpijn kan invaliderend zijn en is gepaard met hogere rugpijn, schouderblad pijn, en hoofdpijn. Deze symptomen, samen met strakke nekspieren en stijve gewrichten, kan zelfs de eenvoudigste dagelijkse activiteiten pijnlijk maken.

Een geschikte nek oefenprogramma kunnen de meeste van deze symptomen als volgt aan te pakken:

STRETCHEN VAN DE NEK:

Rekoefeningen kunnen het bewegingsbereik vergroten/ behouden, elasticiteit in getroffen hals verbindingen, en kan voor verlichting van pijn zorgen. Het stretchen best elke dag uitvoeren en eventueel meerdere keren per dag.

De volgende rekoefeningen kunnen de pijn helpen verlichten in de nek:

Corner Stretch:

Een eenvoudige oefening die belangrijk is voor het uitrekken van de borst en schouderpijn is de corner stretch. Het wordt uitgevoerd in de hoek van een kamer.

- Patiënten staan ongeveer twee voeten terug uit de hoek, uitkijkend op de hoek.
- Voeten moeten bij elkaar staan.
- Onderarmen worden op elke wand en ellebogen iets beneden schouderhoogte (figuur 1).
- Leun zoveel mogelijk zonder pijn. Patiënten zullen een rek in de voorkant van de schouders en borst (figuur 2) voelen.
- Dit ongeveer 30 seconden aanhouden.
- Dit stuk kan 3-5 maal per dag worden uitgevoerd.



Figuur 1



figuur 2

Levator Scapula Stretch

De levator scapula stretch is ook belangrijk voor het elimineren van pijn in de nek. De levator scapula is een spier die vaak krap wordt.

- Verleng de spieren door het verhogen van de elleboog boven de schouder
- In deze stand ligt de elleboog tegen een deurpost. Deze roteert de buitenkant van schouderblad en de binnenzijde van het naar beneden, waarbij de levator scapula spier (figuur 3) verlengt.
- Ten tweede breng het hoofd weg van de zijde en breng de kin omlaag (figuur 4).
- Ten derde, plaatst de vingers van de andere hand op de bovenkant van het hoofd en trek het hoofd naar voren verhogen van de rek enigszins (Figuur 5).
- Houd deze gedurende ongeveer 30 seconden aan.



Figuur 3



Figuur 4



Figuur 5

Stretching van de m. trapezius

- Zit of stand.
- Neem met je tegenovergestelde hand je achterhoofd vast.
- Je hand aan de zijde van de te stretchen spier hou je op de onderrug zodat je schouder laag blijft.
- Trek je hoofd naar beneden en weg van de te stretchen spier.
- Je kijkt wel in de richting van de te stretchen spier.:
- Opmerking: Hou je romp recht en de schouder aan de te stretchen zijde laag.



Sommige studies hebben aangetoond dat het belangrijk is gespannen spieren te rekken voor het versterken van de zwakke spieren. Er wordt aangenomen dat strakke spieren na uitrekking dan kunnen ontspannen, waardoor de versterkende oefeningen effectiever gaan werken. Stretching mag nooit worden gedaan tot het punt van pijn of pijn.

NEK SPIERVERSTERKING

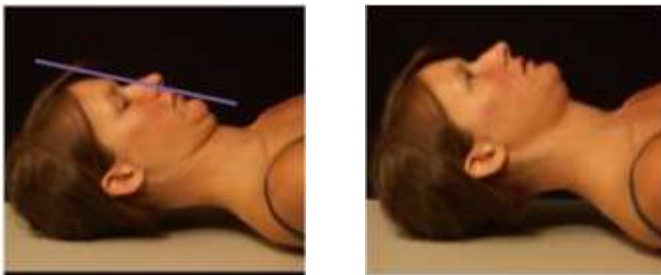
Specifieke spierversterkende oefeningen gaat ons helpen bij het handhaven van een betere houding, die op zijn beurt zullen zorgen voor het verminderen van terugkerende opstoten. De algemene regel geldt dat de spierversterkende oefeningen om de andere dag worden gedaan om de spieren voldoende tijd te geven om zich te herstellen.

De volgende nek spierversterkende oefeningen kunnen helpen verlichten van pijn in de nek:

Chin tuck in ruglig

- Zorg ervoor dat je ontspannen aan de oefening kan beginnen. Ga liggen met je benen opgetrokken
- Lig met een rechte rug en kijk recht naar het plafond. Leg niets onder je hoofd, laat je hoofd gewoon rusten op het oppervlak waar je op ligt.
- Maak een klein knikje met je hoofd (dubbele kin).
- houdt het 10x5sec vast

Tip : De spieren vooraan t.h.v. de keel mogen niet meehelpen in de beweging. hier kan men een vinger plaatsen om te voelen of deze spieren gaan aanspannen. Indien deze spieren gaan opspannen moeten we dit afbreken.



Chin Tuck in stand

Een van de meest effectieve posturale oefeningen bestrijding nekpijn is de chin tuck oefening. Deze oefening helpt niet alleen het versterken van de spieren door het hoofd terug te trekken in lijn over de schouders, maar het strekt zich ook de scaleni en suboccipitale spieren.

De chin tuck oefening kan vele malen worden gedaan gedurende de dag, zoals tijdens de vergadering in de auto of aan het bureau op het werk. De herhaling van deze oefening gedurende de dag helpt ook bij het ontwikkelen van een goede lichaamshouding gewoonten..

- De oefening voor de eerste keer wordt vaak aanbevolen dat patiënten staan met de rug tegen een deurpost en de voeten op ongeveer zo'n 8cm van de bodem van de deur (figuur 6) uit te voeren.
- Het houden van de rug tegen de deurpost, achterkant van het hoofd raakt de deurstijl. Het is belangrijk ervoor te zorgen dat de kin naar beneden= dubbele kin (figuur 7).

- Houd het hoofd tegen de deurpost gedurende 5 seconden.
- Herhaal dit tien keer.

Na het uitvoeren van deze oefening aan een deur, beginnen doe je deze al staand of zittend zonder deursteun.



Figuur 6



figuur 7

Prone Cobra

Een meer geavanceerde oefening die de spieren van de schoudergordel en de nek versterkt en bovenrug is cobra oefening in buiklig. Deze wordt uitgevoerd door op de vloer te liggen met je gezicht naar beneden. Het gezicht naar beneden positie maakt gebruik van de zwaartekracht als weerstand in de versterking proces.

- gezicht naar beneden, plaats het voorhoofd op een opgerolde handdoek voor comfort.
- Zet de armen aan de zijkant, de handpalmen naar beneden op de grond. (figuur 8).
- Knijp de schouderbladen bij mekaar en til de handen van de vloer.
- Rol de ellebogen, de handpalmen naar buiten en thumbs up (figuur 9).
- Til het voorhoofd (ogen kijken naar de vloer) (Figuur 10).
- Houd dit 10 seconden.
- Voer 10 herhalingen uit.



Figuur 8



figuur 9

figuur 10



back burn

Een andere belangrijke posturale oefening is de back burn oefening. Deze oefening wordt uitgevoerd in stand met de rug tegen een grote vlakke wand en de voeten ongeveer 10 cm van de deurwand.

- dezelfde positie als de chin tuck oefening met de achterkant van het hoofd tegen de muur.
- Plaats de ellebogen, onderarmen en de rug van de handen en vingers op de muur met polsen ongeveer op schouderhoogte (figuur 11).
- Houd het hoofd, armen, handen en vingers goed tegen de muur, dan ga je langzaam met je armen boven het hoofd glijden (figuur 12) en langzaam weer naar beneden (naar figuur 11).
- Herhaal dit 10 keer, 3 tot 5 maal per dag.



Figuur 11



figuur 12

Houdingscorrectie door middel een juiste houding aan te nemen zullen de klachten ook gaan verminderen.

Houdingscorrectie schouderblad:

- Startpositie: Zit met een rechte rug. (Eerst met de arm gesteund op tafel, erna zonder)
- Oefening: Breng je schouderblad naar achter en naar onder!!!
- Tip: Hou je duim van je andere hand tegen je schouderblad om te controleren

