

Voornaamste doelstelling is de functie van de nek in het bewegingen zo soepel mogelijk te laten verlopen. Verder zijn houdingsoefeningen, ontspanningsoefeningen en massage mogelijke behandelmiddelen.

Directe toegankelijkheid Fysiotherapie

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Identiteitsbewijs
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de chronische lijst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor nekklasten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

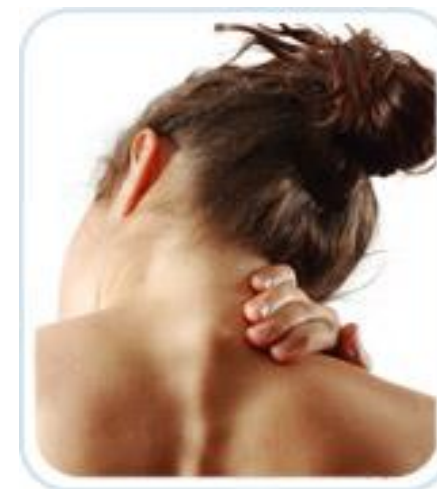
- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl

NEK

ARTROSE (SLIJTAGE)



Wat is artrose?

Artrose is een chronische gewrichtsaandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen achteruit gaat en dunner en zachter wordt. Bewegingen worden pijnlijk en je krijgt de neiging om het gewricht minder te bewegen. Dit veroorzaakt juist stijfheid en dat je spieren slapper worden.

Hoe ontstaat artrose?

Wat de oorzaak van artrose is, is ondanks veel onderzoek, niet precies bekend. Het gaat om een combinatie van verschillende factoren:

- Erfelijke aanleg, reuma, jicht
- Zware belasting van de gewrichten: verkeerde houding van de rug en nek, overgewicht, zwaar lichamelijk werk
- Spanningen, te weinig ontspanning

Wat gebeurt er?

Bij artrose raakt het kraakbeen beschadigd. Het gaat in kwaliteit achteruit, het wordt ruw aan de oppervlakte en er kunnen spleten ontstaan. Het beschadigde kraakbeen kan zich niet herstellen en op den duur kan het zelfs helemaal verdwijnen. Omdat er minder kraakbeen is, kan het gewricht minder goed schokken opvangen. De botuiteinden bewegen minder glad en soepel ten opzichte van elkaar. Daardoor verandert de belasting van de botten onder het kraakbeen: er komt meer kracht op. Het bot probeert deze grotere belasting op te vangen door breder te worden. Aan de rand van het bot kunnen zich benige uitsteeksels (osteophyten) vormen.

Het gewricht kan niet alleen te lijden hebben onder veranderingen, maar ook onder gewrichtsontstekingen. Doordat het oppervlak van het kraakbeen onregelmatig wordt, scharniert het gewricht minder goed. Er ontstaat wrijving in het gewricht en hierdoor kan een ontsteking ontstaan.

Verloop

Artrose is een chronische, langzaam progressieve aandoening en geneest niet. Het kraakbeen gaat langzaam in kwaliteit achteruit en kan zich onvoldoende herstellen. De aandoening verloopt bij iedereen weer anders. In welke mate iemand pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen zal ondervinden is in het beginstadium niet te voorspellen.

De klachten

Als eerste klacht treedt er vaak pijn op. Pijn in de nek en soms uitstraling naar de arm en hand zijn symptomen die kunnen voorkomen. Daarnaast kunt u te maken krijgen nachtelijke pijn, slecht slapen, stijfheid, bewegingsbeperkingen en een verandering in lichaamshouding.

Bij artrose in de nek is er sprake van pijn in de nekgewrichten en spieren. Deze pijn is het gevolg van de veranderingen die er in het gewricht optreden. De benige uitsteeksels die eventueel ontstaan aan de randen van de gewrichten, kunnen druk op de zenuw geven en zo de pijn doorgeven naar de arm of hand.

Het hoofd naar achteren buigen kan de klacht verergeren. Bij een verkeerd hoofdkussen kan het ook pijn in de nacht geven.

Adviezen

- Blijf in beweging, binnen de pijngrens
- Wissel regelmatig van houding
- Door middel van warmte (bijv. douche, warmtepakking of rode lamp) kunt u uw spieren ontspannen houden
- Let op uw houding; blijf rechtop zitten, maar doe dit wel ontspannen
- Controleer uw hoofdkussen op voldoende steun

Behandeling

Omdat de oorzaak van artrose niet bekend is, kan het nog niet worden genezen. Maar dat wil niet zeggen dat een goede behandeling geen zin heeft. Klachten als pijn en stijfheid kunnen erdoor verminderen en het functioneren van de gewrichten blijft zoveel mogelijk in stand.

De therapie is erop gericht om het functioneren van de spieren en gewrichten op peil te houden met behulp van oefeningen. De pijn kunt u verlichten door de spieren zo sterk en soepel mogelijk te houden en te zorgen voor ontspanning.

U kunt zelf de klachten verminderen door een balans te vinden tussen bewegen en rust. Verander regelmatig van houding, blijf in beweging, voorkom overbelasting door bijv. werkhouding en pas eventueel de inrichting thuis en op het werk aan.

FysioWalrave heeft een protocol opgesteld waarbij het herstel in drie fasen is onderverdeeld.

