

De oefeningen zullen opgebouwd worden van een lage belasting naar een steeds hogere belasting. Tijdens deze fase zullen ook huiswerk oefeningen aan u meegegeven worden.

De laatste fase bestaat ook uit oefeningen. Deze zullen meer gericht zijn op sporten en het dagelijkse leven – wat heeft u nodig om weer aan de slag te gaan? En wat is er nodig om een herhaling van dit soort klachten te voorkomen?

De kans op therapeutisch succes is groter naarmate de klachten korter geleden zijn ontstaan. Dus hoe eerder u komt, des te sneller zal de therapie baat hebben.

Einddoel

Tijdens de intake zal gevraagd worden wat u wilt bereiken met fysiotherapie. Dit kan per persoon verschillen. Aan de hand van uw gegevens wordt er een behandelplan met de fysiotherapeut samengesteld.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- 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 lijst Borst 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.

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

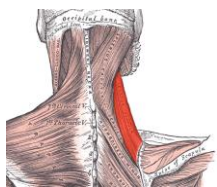
NEK

NEKPIJN



Houdingssyndroom van de nek

Het houdingssyndroom van de nek ontstaat als gevolg van een dysbalans van de spieren van de nek en schouderregio. Wanneer het hoofd ten opzichte van de romp te ver naar voren wordt gehouden (anteropositie), worden de spieren van de nek overbelast. Dit gaat met name om de m. Levator Scapulae (zie figuur 1).



(Figuur 1: m. Levator Scapulae)

De oorzaak kan een slechte houding zijn, bijvoorbeeld tijdens het werk, spanningen in de thuis of werksituatie, maar ook kan een dubbelfocus bril anteropositie van het hoofd tot gevolg hebben. Een andere oorzaak van dit syndroom is het langdurig met beide armen naar voren zitten, zoals bij autorijden voorkomt. Overbelasting van de nekspieren kan ook ontstaan wanneer de schouders langdurig (geforceerd) omlaag gehouden worden, zoals bij het dragen van zware voorwerpen, al of niet op de schouders.

De klachten

Mensen met het houdingssyndroom de nek klagen over een vermoeid gevoel in de nek,



van
pijn
de

bovenrug en het hoofd. Veelal bestaat er lokale pijn en drukpijn bij de aanhechtingen van het schouderblad.

Adviezen

- Blijf bewegen, binnen de pijngrens. Een goede lichamelijke conditie zorgt voor een sneller herstel
- Zoek naar ontspanning en ontspannende momenten
- Wissel regelmatig van houding en forceer niets
- Door middel van warmte (douche, warmte pakking, rode lamp) kunt u de spieren in de nek / schouderregio zo veel mogelijk ontspannen houden
- Door pijnstillers (bijvoorbeeld paracetamol) te gebruiken vermindert u de pijn, waardoor u in beweging kunt blijven en beter kunt slapen
- Let op uw houding: blijf goed rechtop zitten, maar doe dit wel op een ontspannen manier. Let op dat uw schouders niet opgetrokken zijn

Ook belangrijk voor de nek:

- Houd een hand in de nek ter ondersteuning bij het scheren, in en uit bed stappen, iets hoog pakken, haar wassen bij de kapper, omdraaien van uw hoofd
- Slaap bij voorkeur niet op de buik, maar op de rug (met een niet te dik kussen) of de zij (vul de ruimte tussen de nek en het bed op)



- Draag twee tassen in plaats van één (symmetrisch) en maak ze niet te zwaar
- Ga tegenover elkaar zitten als je met iemand praat in plaats van naast elkaar
- Klem bij het telefoneren de telefoon niet tussen hoofd en schouder
- Maak gebruik van een schuin werkblad bij het lezen
- Gebruik een trapje bij het reiken (iets hoog pakken, ramen wassen)
- Let op uw houding bij het zitten achter de computer
- Wees alert in periodes van spanningen en stress. Praat erover en kijk wat u eraan kunt doen of vraag hulp aan uw huisarts of fysiotherapeut

Fysiotherapie

De eerste fase zal bestaan uit het inventariseren van de klachten. Dit zal gedaan worden dmv het fysiotherapeutische onderzoek. Ook zullen er houdingsadviezen gegeven worden om uw nek / schouderregio de training te geven die het nodig heeft en krijgt u uitleg over uw klachten. In deze eerste fase kunt u de voorwaarden scheppen voor een goed herstel.

In de tweede fase staat een juiste houding voorop, thuis en op het werk. Een goede beweeglijkheid en spierspanning zijn hiervoor nodig.