

1 April 2023

2e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On

Lente

**“Het was heel stil in het park.
De lentezon warmde het mos,
de pijnbomen geurden
en het gekabbel van het beekje
onderstreepte de stilte
met een golflijn van geluid.”**

Bron: Libelle nr. 48—2015



In verband met de feestdagen die in het tweede kwartaal van 2023 vallen is het Medisch Trainingscentrum gesloten op:

- Maandag 10 April : Tweede Paasdag
- Donderdag 27 April: Koningsdag
- Donderdag 18 Mei : Hemelvaartsdag
- Maandag 29 Mei : Tweede Pinksterdag

Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:
0174-630740
(van 8.00 tot 22.00 uur)

en via de **email:**
mtc@fysiomoveon.nl

U kunt uw training inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefonisch. Vergeet tijdens de training uw bidon en **handdoek** niet! En zorg voor **schone sportschoenen**!

Nekklachten voorkomen, wat doe ik er zelf aan?

Als het om klachten aan onze wervelkolom gaat, dan denken we meestal aan de lage rug. Nekklachten komen echter ook erg veel voor. Door een slechte houding, stress en allerlei soorten ongevallen, die het gevolg zijn van rijden met hoge snelheid of intensieve sportbeoefening, kunnen nekklachten worden veroorzaakt. Ook speelt de belasting van het nekgebied bij werken op de computer een belangrijke rol. Het lichaam is gebouwd voor beweging vandaar dat ook bewegingsarmoede zijn tol kan eisen.

De nek protesteert tegen overbelasting door pijn en vermoeidheid. De pijn kan uitstralen naar de armen, het hoofd en naar de schouders. De nek kan ook de bron zijn van tintelingen en doofheid in de vingers. Duizeligheid, misselijkheid en hoofdpijn vinden vaak ook hun oorzaak in de nek. Bij ieder van deze verschijnselen is het verstandig om de arts te raadplegen.

Het hoofd, dat ongeveer 4 kilo weegt, balanceert op de nek-wervelkolom. De nek verbindt het hoofd met de rest van het lichaam: belangrijke zenuwbanen en bloedvaten passeren de nek.

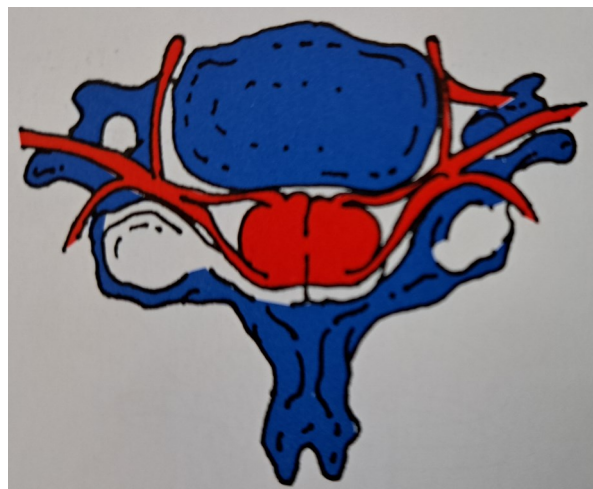
De nek speelt een belangrijke rol in het leven van de mens: door het draaien van de nek kunnen we ons verzekeren van een groot blikveld zodat we snel kunnen omkijken om allerlei gevaarlijke en soms levensbedreigende situaties te ontlopen.

Een stijve nek kan een lastige situatie vormen, waarbij iedere beweging pijnlijk is en ons gehele bewegingspatroon de beperking van de nek volgt.

De bouw van de nek:

Het hoofd wordt ondersteund door een zuil van 7 nek-wervels: vele korte en lange spieren zorgen ervoor dat het hoofd op zijn plaats wordt gehouden.

Vanuit het ruggemerg ontspringen op ieder niveau zenuwen. Deze zenuwen vervoeren impulsen voor gevoel en beweging en ook voor pijn. Deze geleiding vindt plaats naar en van het hoofd, schouders, armen en ook naar de borststreek. Door de nek lopen ook vier belangrijke bloedvaten die zorgen voor de voeding van de hersenen.



Alle wervels hebben uitsteeksels die u achter in uw nek kunt voelen: de spieren en banden zijn hieraan bevestigd. In het wervelkanaal ligt het ruggemerg en dit kwetsbare weefsel wordt op die manier goed beschermd. De wervels zijn stevig aan elkaar verbonden door banden aan de voor- en achterzijde van de nek-wervels.

Tussen 2 nek-wervels bevindt zich een tussenwervelschijf van kraakbeen die ook wel discus wordt genoemd: deze werkt als schokdemper. Tussen het achterhoofd en de eerste nek-wervel en tussen de eerste en tweede nek-wervel bevindt zich geen discus.

Een discus heeft een gelatineachtige kern die omgeven wordt door een aantal lagen sterk weefsel; deze lagen vertonen ook bij gezonde mensen scheuren, waardoor de nek kwetsbaar is en beschermd moet worden door spieren.

De zenuwen naar de arm verlaten het ruggemerg door de openingen tussen twee wervels en passeren de poort tussen de eerste rib en het sleutelbeen om uiteindelijk 3 zenuwen te vormen in de arm. Iedere zenuw geleidt impulsen van een bepaald huidgebied en naar een aantal spieren en deze impulsen bereiken via het ruggemerg de hersenen.

De spieren verlopen vanaf het achterhoofd en de nek-wervels naar de schoudergordel; de schoudergordel hangt als het ware aan de nek-wervelkolom. De monnikskapspier bestaat uit drie gedeelten en ligt vlak onder de huid. Als het bovenste gedeelte samentrekt gaan onze schouders omhoog. Deze spier speelt een belangrijke rol in vele bewegingen thuis en op het werk. De spieren aan de achterzijde van de nek trekken samen als de nek gebogen of uitgestoken wordt.

In een spier ligt voedsel opgeslagen zodat de spier kan werken. De voedselvoorraad is niet erg groot en raakt snel uitgeput, er zal nieuw voedsel aangevoerd moeten worden via het bloed. Een goede bloedvoorziening van de spier is dus belangrijk voor het langdurig laten werken van spieren. Het bloed zorgt ook voor de afvoer van afvalstoffen uit de spier. Door een spier regelmatig te laten aan- en ontspannen zal de bloedsomloop aangezet worden—we spreken van de spierpomp. Als spieren langdurig moeten aanspannen zonder dat er regelmatig ontspanning plaatsvindt, kan de spierpomp niet werken. Bij een goede algemene conditie is de bloedvoorziening naar de spieren goed en wordt in de spieren zuinig omgesprongen met zuurstof.

Het bewegen van de Nek:

De beweeglijkheid van de nek is in alle richtingen groot. Doordat het systeem van banden en spieren heel flexibel is, kan het hoofd bewogen worden in vele posities, zodat we alles kunnen zien om onze veiligheid en ons evenwicht te bewaren.

1. De nek kan zover vooroverbuigen dat de kin bijna of geheel het borstbeen raakt. Bij het achterover bewegen komt het voorhoofd ongeveer horizontaal.
2. Als het hoofd heen en weer draait (90 graden naar iedere kant) draaien de nekwervels ten opzichte van elkaar. Tussen de eerste en tweede nekwervel treedt de meeste beweging op.
3. Als het hoofd zijwaarts beweegt naar de schouder (60 graden) spannen de spieren aan een kant en strekken aan de andere kant. De opening tussen 2 wervels waardoor een zenuw het ruggenmerg verlaat, vernauwt aan de zijde waarnaar het hoofd neigt. De vierde, vijfde en zesde nekwervel zijn het meest betrokken bij de buig- en draaibewegingen.

Pijn vanuit de nek kan uitstralen naar andere gebieden zoals de schedel, gezicht, oren, schouders, armen, handen en vingers en soms de borstkas. Deze pijn wordt gerefereerde pijn genoemd. (weerpijn)

Wat veroorzaakt pijn in de nek?

De oorzaken voor het ontstaan van nekproblemen lopen nogal uiteen: een slechte houding, grote spanningen, overrek door een ongeval, overbelasting of bepaalde ziekten. Eén of meer van deze factoren kunnen pijn in de nek veroorzaken en de beweeglijkheid beperken.

1. Veroudering:
 - Veroudering van de discus door bijvoorbeeld een slechte werkhouding -> de hoogte van de discus neemt af. Het gevolg is dat de wervels elkaar op den duur gaan raken.
 - Nekhernia -> de discus is zodanig beschadigd en puilt uit dat er een zenuw ingeklemd wordt met vrijwel altijd schietende pijn in de arm.
 - Artritis van de nekwervel -> geïrriteerde gewrichten (zwellen van weefsel) van een nekwervel.
2. Ongevallen:
 - Het maken van een onverwachte beweging bij uitglijden of bij hard het hoofd stoten. Zoals we bij de enkel een verstuiking kennen, komen we die ook tegen in de nek; er heeft dan een beweging plaatsgevonden voorbij de natuurlijke grens en de banden zijn beschadigd.
 - Van achteren worden aangereden -> het hoofd beweegt naar achteren, terwijl het lichaam voorwaarts wordt geduwd. Het hoofd kan erna nog naar voren schieten als je op de auto voor je wordt gesmaakt. We noemen dat een wiplash (zweepslag).
 - Frontale botsing -> veroorzaakt een krachtige buiging van de nek.



De Houding:

In de staande houding neemt de nek een belangrijke plaats in. Deze houding nemen we in het dagelijks leven veel in. Het hoofd moet balanceren op de nekwerwelskolom. Als bij een slechte houding de lende werwelskolom rond wordt versterkt de kromming van de borstwervelskolom en wordt de nek naar voren gedwongen.

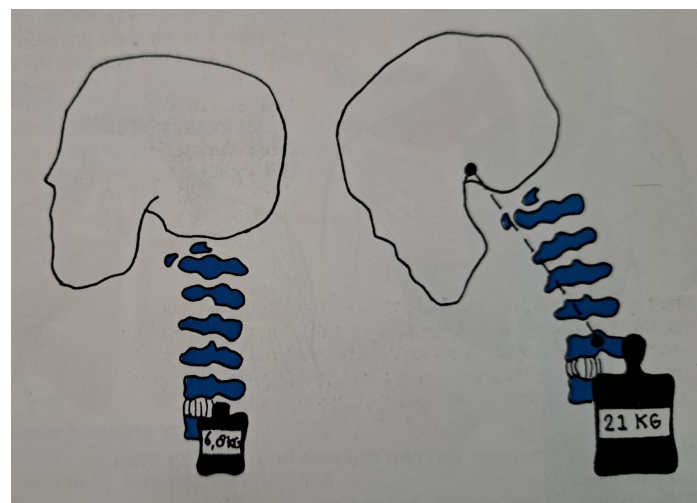
Als het hoofd naar voren wordt gedragen is dat een onnatuurlijke stand van de nek. Alle bewegingen die we dan met de nek uitvoeren kosten meer moeite dan noodzakelijk is. De spieren aan de achterzijde van de nek zijn verhoogd actief en verkeren in hogere spanning.

Bij werk en hobby's die veel voor overleunen vereisen, neigen mensen tot het optrekken van hun schouders en tot buigen van de nek.

Werk in een foutieve houding leidt tot overbelasting;

deze overbelasting kan zowel in de lage rug als in de nek voorkomen.

De nek moet voortdurend in balans worden gehouden door de nekspieren. Langdurige aanspanning van de spieren veroorzaakt vermoeidheid en zal leiden tot pijn in de nek. De klachten worden veroorzaakt doordat de spier te weinig bloedaanvoer krijgt; door de voortdurende spanning worden de kleine bloedvaten in de spieren dichtgeknepen. Ook worden de afvalstoffen niet meer afgevoerd.



Goede Houding:

De belangrijkste kenmerken van een goede houding zijn:

- Hoofd rechtop.
- Kin ingetrokken.
- Schouders naar achteren en naar beneden.
- Gestrekte rug.
- Normale lende lordose.
- Bekken licht achterover gekanteld.
- Knieën losjes gestrekt.
- Voeten iets uit elkaar.

Huiswerkoefeningen voor de nek:

- Zijwaarts bewegen van het hoofd. Linker oor naar de linker schouder. (Om de rechter schouder laag te houden, op de rechter hand gaan zitten.)
- Zijwaarts bewegen van het hoofd. Rechter oor naar de rechter schouder. (Om de linker schouder laag te houden, op de linker hand gaan zitten.)
- Het hoofd draaien ; van het midden naar links draaien, terug naar het midden naar rechts draaien terug naar het midden. (overdreven nee schudden)
- Het hoofd naar voor (kin naar de borst) en (niet te ver) naar achter bewegen. (Eventueel met een handdoek in de nek.)
- Kin intrekken. (onderkin maken)

Huiswerkoefeningen voor de Schouderbladen:

- Handen op de rug in elkaar vouwen, de ellebogen gestrekt naar achteren bewegen.
- De armen tegengesteld bewegen; 1 arm omhoog , 1 arm naar beneden, twee keer langs de romp naar achter bewegen. Kijk naar de hand die boven is.
- Armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte. Eén handpalm naar beneden en één handpalm naar boven gericht. Wissel. Kijk naar de handpalm die naar boven wijst.
- Ellebogen in de zij, armen 90 graden gebogen. Draai vanuit de schouders de armen naar binnen/ naar buiten. Zorg dat de ellebogen goed in de zij blijven.

Huiswerkoefeningen voor de schouders:

- De schouders optrekken naar de oren en laten zakken; in zit of stand.
- De schouders naar voren en achteren bewegen; in zit of stand.
- De schouders draaien naar voor en achter; in zit of stand.

Bron: De nekschool -> nekkklachten voorkomen, wat doe ik er zelf aan? K. Lanser

Inmiddels hebben we vele onderwerpen beschreven in het infobulletin en begint onze inspiratie op te raken. Daarom hebben wij besloten geen specifiek onderwerpen meer te behandelen. Maar als u tips heeft voor ons ten aanzien van nieuwe onderwerpen staan wij daar uiteraard voor open. U kunt uw verzoeken mailen naar:

fysio@fysiomoveon.nl of mtc@fysiomoveon.nl