

# Fysiotherapie Poos – Nekpijn

## **Nekpijn**

Nekpijn is na lage rugpijn de meest voorkomende pijnklacht van het menselijk bewegingsstelsel. Over de oorzaak van nekkachten is nog weinig bekend. In ieder geval is duidelijk dat er slechts zelden sprake is van een ernstige aandoening. Nekpijn wordt meestal alleen in de nek zelf gevoeld, maar kan ook uitstralen naar het hoofd, de arm, de schouderbladen of richting de borst.

Soms kan een ongeluk (bv Whiplash) de oorzaak zijn van nekkachten. Hierover in de volgende rubriek meer.

## **Het verloop van nekpijn**

Over het verloop van nekpijn is nog weinig bekend. Binnen 7 weken is meer dan de helft (52%) van de mensen met nekpijn volledig klachtenvrij. Na 1 jaar is 65% volledig hersteld. In een enkel geval kunnen mensen met nekpijn niet meer werken.

## **Hoe vaak komt nekpijn voor?**

Ongeveer de helft van de Nederlandse bevolking krijgt ooit te maken met nekkachten.

Slechts een beperkt aantal mensen met nekpijn gaat hiervoor naar de huisarts.

Nekpijn stijgt met de leeftijd en is het hoogst in de leeftijdsgroep 50-59 jaar.

## **Risicofactoren**

Er zijn verschillende factoren die de kans op het krijgen van nekkachten vergroten, of die de kans op het chronisch worden van nekkachten vergroten:

- Bij kantoormedewerkers en mensen die veel met de hand werken komt nekpijn vaker voor.
- Een eerdere periode van nekkachten in de afgelopen 5 jaar.
- Indien er in het verleden een nektrauma is geweest (bv een auto-ongeluk). - Bij psychisch zware belasting.

Daarnaast zijn er factoren die het verloop ongunstig beïnvloeden:

- Veel pijn bij het begin van de klachten.
- Hoe langer een klacht bestaat, hoe kleiner de kans op volledig herstel. - Hoge werkdruk.

Röntgenfoto's waarop artrose te zien is wijzen niet op een slechtere prognose.

Vaak wordt ten onrechte gedacht dat artrose in de nek of een versleten tussenwervelschijf meer kans geeft op het krijgen van nekkachten maar dit is onjuist. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat er geen relatie is tussen artrose in de nek en nekpijn. Het heeft dus geen zin om foto's te laten maken van de nek indien er sprake is van een 'normale' nekpijn.

## **Blijf in beweging!**

Het is belangrijk om lichamelijk actief te blijven en zo snel mogelijk de normale activiteiten weer te hervatten. Het natuurlijk verloop van nekpijn is gunstig, dat wil zeggen dat het vaak uit zichzelf weer overgaat. In meer dan 99% van de gevallen is er niets ernstigs met de nek aan de hand en bevordert het 'normaal bewegen' juist het herstel.