

Nekpijnklachten: oorzaak en behandeling

Manuele therapie bij nekpijnklachten



Peter Goossens

*Master na Master of science Manuele Therapie VUB
Skillsdocent Master-opleiding Manuele Therapie SOMT
praktijk te Wilrijk België en Rosmalen Nederland*

www.peter-goossens.be
www.stefaniestaete.nl

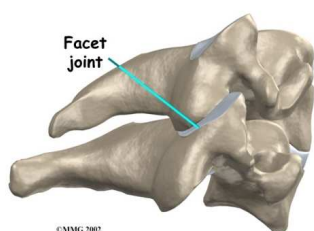
Nekpijn is naast schouderklachten en lage rugpijn de meest voorkomende klacht van het bewegingsapparaat. Ruim 1 op de 3 mensen hebben jaarlijks een periode van serieuze nekkklachten.

Bij specifieke nekpijn kan er een medische oorzaak aangetoond worden voor de nekpijn, bijvoorbeeld nekhernia of fractuur.

In 98% van de gevallen is er echter geen specifieke aandoening of ziekte als oorzaak van de nekpijn aan te tonen en moet de oorzaak gezocht worden in blokkering of overbelasting met ontstekingsreactie als gevolg.

Oorzaken voor aspecifieke nekpijn

In de nek bevinden zich 7 halswervels met in totaal 27 gewrichtjes. Iedere wervel, met uitzondering van de bovenste 2, vormt aan zijn bovenzijde 4 gewrichtjes (2 facetgewrichten en 2 uncus-gewrichten) met de bovenliggende wervel en aan de onderzijde 4 gewrichtjes met de onderliggende wervel.



© MING 2002



Ieder gewrichtje heeft sturende spiertjes, een gewrichtskapsel met gewrichtsbanden en een soort van meniscus (meniscusplooi). Bij het bewegen van de nek gaan de gewrichtjes aan de onderzijde wat 'gapen' en wordt de ontstane ruimte opgevuld door de meniscusplooiën. Deze worden door het strak trekken van het kapsel tussen de gewrichtsdelen getrokken. Dit garandeert in iedere positie stabiliteit in de gewrichtjes.

Bij het terug recht komen van de nek behoren de meniscusplooiën weer tussen de gewrichtsdelen uitgeperst te worden.

Een van de theorieën betreffende acute nekblokkering is dat indien deze beweging te plots en ongecontroleerd gebeurt, de meniscusplooi tussen de twee gewrichtsdelen ingeklemd kan raken.

De meniscusplooi is rijk van pijnzenuwen voorzien, zodat dit inklemmen als zeer pijnlijk ervaren wordt. Dit kan voor een reflexmatig aanspannen van de lokale spiertjes zorgen.

Dit aanspannen van die spiertjes, als reactie op de pijn, zorgt ervoor dat het gewrichtje niet meer vrij kan bewegen en de meniscusplooi ingeklemd blijft.

Dit op zijn beurt leidt weer tot irritatie van het gewrichtje met een pijnlijke ontstekingsreactie als gevolg. De patient klaagt dan over een stijve nek.

Nekpijn kan lokaal gevoeld worden aan één of beide kanten en kan een uitstralende pijn geven naar de arm, naar het schouderblad of naar het hoofd.

Lokale nekpijn

De meeste mensen met lokale nekpijn ervaren dit als een spierpijn en denken dat een spier de oorzaak van het ongemak is.

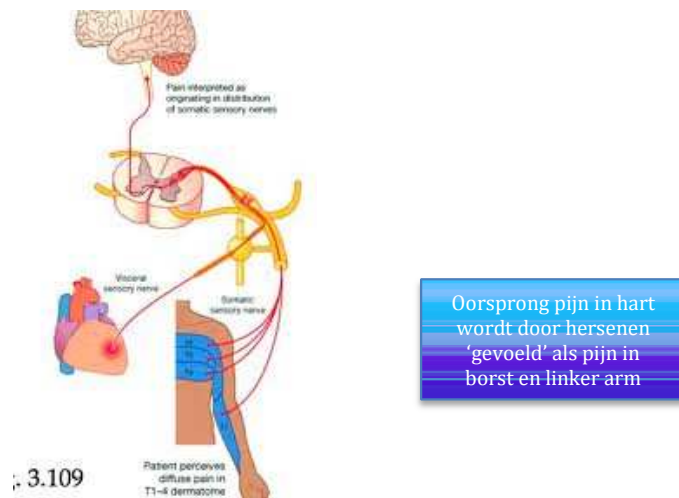
Zoals hierboven beschreven is de ervaren spierspanning echter niet de oorzaak van de nekproblemen, maar een gevolg van een gewrichtsblokkering. Dit verklaart ook mogelijk dat massage of warmte bij zo een klacht weliswaar aangenaam aanvoelt maar geen echte verbetering geeft.

Met manuele therapie kan de pijnlijke inklemming middels een manipulatie opgeheven worden. Dit herstelt de normale beweeglijkheid en haalt dus de oorzaak van de nekpijn weg. De ontstane gewrichtsontsteking ten gevolge van de inklemming (die ook voor pijn zorgt) zal geleidelijk afnemen eens de beweeglijkheid hersteld is. Ook ontstekingsremmers kunnen een welkome aanvulling zijn.

Nekpijn uitstralend naar schouderblad en/of de arm

Vaak wordt pijn op een andere plaats ervaren als waar de oorzaak ligt, men spreekt dan van uitstralende pijn of *referred pain*.

Denk bijvoorbeeld aan een probleem in het hart dat zich kan laten voelen in de linker arm. De pijn wordt op een andere plaats gevoeld als waar de oorzaak van de pijn gelegen is.



Een verklaring voor uitstralende pijn in het geval van een probleem in de onderste nekgewrichten, is dat de pijnzenuwen van die gewrichtjes en de pijnzenuwen van de spieren van de arm en schouderblad centraal in het ruggenmerg samen komen en gezamenlijk naar de hersenen lopen waar het pijnsignaal omgezet wordt in bewuste pijn. De hersenen kunnen hierbij een interpretatiefout maken en de pijn, afkomstig van de nekgewrichten, lokaliseren in de spieren van de arm.

De manueel therapeut is in staat middels onderzoek vast te stellen of de oorzaak van de armpijn gelegen is in de nek of in de arm en kan de behandeling daar op afstemmen.

Hoofdpijn komend uit de nek

Er zijn vele oorzaken voor hoofdpijn, een daarvan is *cervicogene hoofdpijn* ofwel hoofdpijn veroorzaakt door een probleem in de nek.

De bovenste twee halswervels, de *atlas* en *draaier* vormen in de halswervelkolom een geheel eigen systeem met eigen spieren en banden en een specifieke eigen bouw.

In dit systeem kan een bewegingsbeperking ontstaan. Dit kan acuut door een verkeerde beweging gebeuren of geleidelijk aan door bijvoorbeeld langdurig verkeerd voor een computerscherm zitten.

Deze bewegingsbeperking kan voor abnormale en pijnlijke spanningen in de banden van de bovenste halswervels zorgen.

En deze pijnen kunnen, op dezelfde wijze als hierboven beschreven, uitstralen naar achter- en voorhoofd.



Referred pain vanuit de hoge nek naar achter- en voorhoofd.

Massage van de hoge nekspieren zal soms verbetering geven maar de kans op genezing is groter als de oorzaak (namelijk de bewegingsbeperkingen in de bovenste halswervels) eerst middels manuele therapie opgeheven worden.

Manuele therapie is een specialisatie na de Fysio-/Kinesitherapie en wordt in Nederland als een Professional Master studie aan de SOMT onderwezen en in België o.a. aan de Faculteit voor Geneeskunde en Farmacie als een Master of Science studie in de Manuele Therapie onderwezen.

Het is een wetenschappelijke *Evidence Based* geneeswijze (dat wil zeggen gebaseerd op wetenschappelijk bewijs). De Manuele Therapie houdt zich zuiver bezig met het bewegingsapparaat en in tegenstelling tot Osteopathie niet met stoornissen van de inwendige organen.

De Manueel Therapeut zal zich richten op stoornissen en bewegingsbeperkingen van de gewrichten van de wervelkolom, arm en been, en kan de bewegingsbeperkingen met lokaal mobiliserende technieken opheffen. Vaak gebeurt dit met korte snelle mobilisaties, hetgeen met een hoorbaar en voelbaar knappend gepaard kan gaan.

Dit knappend geluid is niets anders dan een vacuüm geluidje dat ontstaat door een kort moment van onderdruk in de gewrichtsholte, te vergelijken met geluid bij het knappen van de vingers dat mensen hun hele leven straffeloos kunnen doen zonder dat dit enige schadelijke effecten heeft.

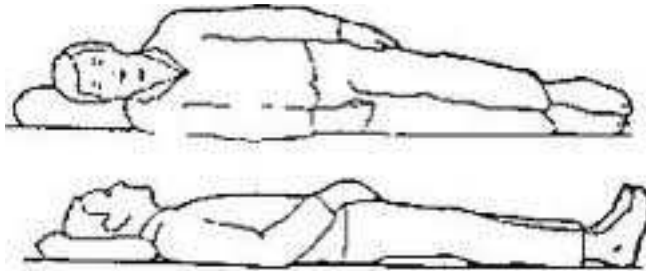
Effecten van Manuele Therapie bij nekpijnklachten

Er is veel onderzoek gedaan naar effectiviteit van behandelmethoden voor acute en chronische nekpijnklachten.

Uit wetenschappelijke studies blijkt Manuele Therapie (eventueel in combinatie met oefentherapie) het beste resultaat te geeft bij nekklachten, beter dan fysio-/kinesitherapie of huisarts- en medicamenteuze behandeling. Massage blijkt slechts beperkt effectief.

Manuele therapie geeft aantoonbare pijnafname en toename van de dagelijkse activiteiten.

Wat kunt u zelf doen



Correcte slaaphouding: in ruglig de nekholtte goed ondersteund door het kussen, in zijlig het kussen wat dikker zodat de nek in één lijn ligt met de rest van de wervelkolom. Vermijdt buikslapen.



Correcte werkhouding: hoewel door ergonomen de hier getoonde werkpositie wordt geadviseerd, kan deze verbeterd worden door de rugleuning niet in 90° maar in 100°-110° achterover te plaatsen, hetgeen beter is voor de lage rug. Tevens de stoel laag en dicht ten opzichte van het bureau plaatsen, waardoor je als het ware klem komt te zitten tussen het bureau en je rugleuning. Op deze manier word je gedwongen goed te zitten en niet voorover te gaan hangen.