

De behandeling van nekpijn

Screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw nekpijn. Hij doet dit door op zoek te gaan naar de oorzaak van de nekpijn. Hij vraagt naar hoe de nekpijn is ontstaan en wanneer je er veel en wanneer je er minder last van hebt. Hij kijkt naar je houding, hoe je beweegt en onderzoekt je gewrichten en spieren. Misschien laat hij je ook een paar oefeningen doen. Als de manueel therapeut heeft gezien dat hij jou kan helpen, bespreekt hij met je hoe de behandeling eruit gaat zien.

Soms kun je met nekpijn beter behandeld worden door een arts, bijvoorbeeld als je nek gebroken is. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Mensen die met nekpijn bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de nek voelt soepeler aan of beweegt beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepast om de gewrichten beter te laten functioneren en om je houding en bewegingen te verbeteren. De manueel therapeut behandelt bij nekpijn vaak ook de bovenrug.

Hij legt altijd goed uit wat hij doet. Soms vraagt hij of je een handtekening wilt zetten onder een document, zodat hij zeker weet dat je het eens bent met de behandeling. Daarnaast vertelt hij hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijg je oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Meer weten over manuele therapie?

Ga naar www.demanueeltherapeut.net.

Daar lees je meer over manuele therapie en over de behandeling van veelvoorkomende aandoeningen. Ook kun je opzoeken welke manueel therapeut bij jou in de buurt werkt.

Verzekerd voor manuele therapie bij nekpijn

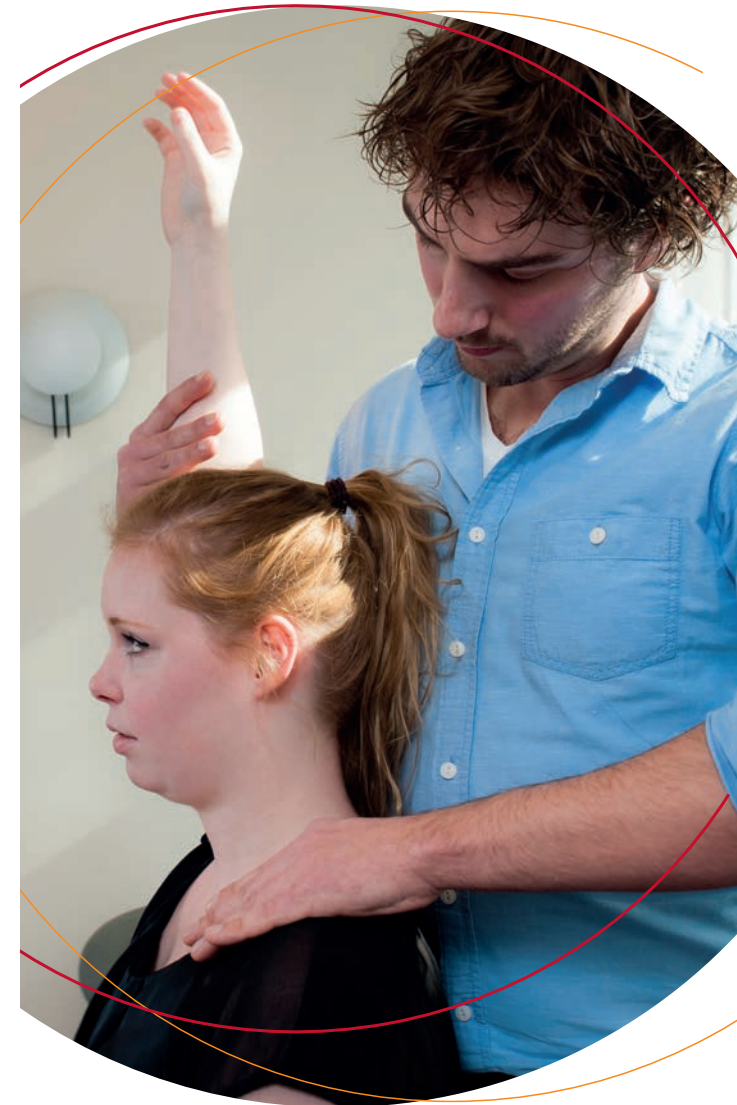
Manuele therapie zit voor kinderen (jonger dan 18 jaar) in het basispakket van de zorgverzekering. Als je 18 jaar of ouder bent dan is een aanvullende verzekering nodig. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.



© NVMT 2020

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT). De informatie in deze folder is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.

Manuele therapie bij nekpijn



Manuele therapie bij nekpijn



Een stijve nek als je wakker wordt? Plotselinge pijn als je omkijkt in de auto? Pijn als je een bal gooit?

Een pijnlijke of stijve nek kan behoorlijk lastig

zijn: thuis, tijdens het werk

of in je vrije tijd. In deze folder lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen.

De klachten van nekpijn

Pijn in de nek komt veel voor. Sommige mensen hebben de hele tijd pijn, anderen af en toe. De pijn ontstaat geleidelijk of kan plotseling opkomen, bijvoorbeeld na een valpartij. Soms heb je pijn of pijscheuten in de nek. De pijn zit dan ergens tussen de schouderbladen en het hoofd. De pijn kan links, rechts, in het midden of aan allebei de kanten van je nek zitten. Soms straalt de pijn uit naar het hoofd of heb je een slapend of tintelend gevoel in de arm(en).

Feiten over nekpijn

- Nekpijn staat in de top 3 van klachten
- Ongeveer 1 op de 5 mensen heeft nekpijn
- Geschat wordt dat 3 op de 10 mensen langere tijd last heeft van hun nek
- Veel nekkklachten verdwijnen vanzelf binnen een paar weken
- Nekpijn betekent meestal niet dat je nek beschadigd is
- Omdat er vaak geen schade aan de nek is, is het meestal niet nodig om een foto of scan te laten maken

Erna (64): 'Doordat ik zo'n stijve nek had, speelde ik nog maar weinig met mijn kleinkinderen. Niet leuk voor de kinderen, maar ik miste de gezelligheid zelf ook. De manueel therapeut zag snel wat er aan de hand was en stelde me gerust: het was niet ernstig. Ik kon na twee behandelingen mijn nek weer normaal bewegen. Hij liet me meedenken over oefeningen voor thuis. Die doe ik nu elke ochtend en mijn nek blijft soepel.'

Wat kun je zelf doen?

Als je gezond leeft, blijft bewegen en positief denkt, herstel je sneller.

Blijf bewegen

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Je kunt bijvoorbeeld gaan zwemmen, fietsen of wandelen. Maar ook thuis en op je werk kun je bewegen: werken in de tuin, de hond uitlaten of koffie halen voor je collega's. Door te bewegen blijven je spieren en gewrichten sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Beweeg elke dag een beetje meer. De pijn verdwijnt dan geleidelijk.

Denk positief

Bij de meeste mensen met nekpijn is er niets kapot in de nek en gaat de pijn na een tijdje weer over. Probeer daarom niet teveel aan je nekpijn te denken en vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn gaat voelen.

Leef gezond

Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet en niet of minder rookt, herstel je sneller.

Wist je dat je ook één keer naar een manueel therapeut kunt gaan? Hij kijkt dan samen met jou naar je klacht en vertelt hoe de behandeling eruit gaat zien en wat je zelf moet gaan doen. Zo weet je meteen waar je aan toe bent.



Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende masteropleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Hij heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten aan de rug, nek, schouders en heup.

Rik (45): 'Voor mijn werk zit ik veel in de auto. Vaak kreeg ik bij het omdoen van mijn autogordel een pijscheut in mijn nek. Heel vervelend en de pijn bleef de hele dag zeurden. De manueel therapeut heeft mij vier keer behandeld, we hebben samen getraind en ik heb oefeningen gekregen die ik ook onderweg kan doen.'

De manueel therapeut kijkt naar de manier waarop je beweegt en naar het geheel van gewrichten en spieren. Ook kijkt hij of er misschien iets anders is wat jouw klacht (mee-)veroorzaakt, zoals stress of hoe je slaapt of eet. Elke patiënt is anders, daarom maakt de manueel therapeut een behandelplan dat past bij jouw klacht. Als het nodig is, werkt hij samen met de huisarts, een medisch specialist of andere zorgverlener. Vaak merk je na een (paar) behandeling(en) al verschil: je hebt minder pijn en je kunt soepeler bewegen.

Blijf niet te lang met nekkklachten rondlopen. Als de klachten niet binnen enkele weken verdwijnen, neem dan contact op met een manueel therapeut.

Heb je een klacht die met bewegen te maken heeft? Dan mag je direct naar de manueel therapeut. Je hoeft dus niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.