

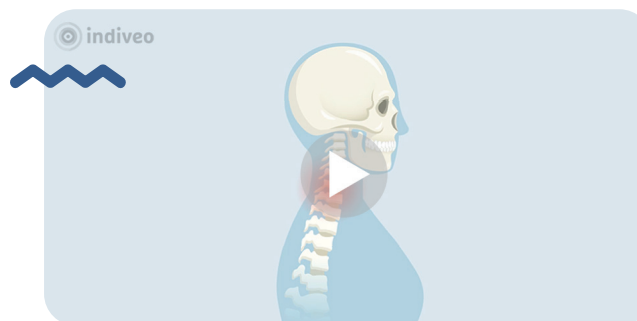
en schoudergordel. Als blijkt dat manuele therapie een waardevolle bijdrage kan leveren om de pijn te verminderen, dan bespreekt de manueel therapeut hoe de behandeling eruit zal zien. Soms kun je bij nekpijn beter behandeld worden door een arts, ook dat zal de manueel therapeut met je bespreken. Je 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. Omdat de manueel therapeut beschikt over een breed scala aan behandelmogelijkheden kan er voor elk probleem passende hulp geboden worden. De ene keer is de hulp gericht op communicatie, coaching of inzicht. Soms is de behandeling meer gericht op het beter laten bewegen van de nek. Dat kan de manueel therapeut doen (de zogenaamde 'hands on' technieken) of kun je zelf doen met oefeningen (de 'hands

off' technieken). Vaak is het een combinatie en wordt er samengewerkt om het probleem zo effectief en efficiënt mogelijk aan te pakken en de nekpijn te verminderen. De manueel therapeut legt altijd goed uit wat hij of zij doet en waarom. Er is goedkeuring nodig voor het gekozen behandelplan, daarom vraagt de manueel therapeut of je een handtekening wilt zetten onder een document (de informed consent). Ten slotte vertelt de manueel therapeut hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en krijg je tips en advies over (beweeg)gedrag. Om de pijn sneller te verhelpen en om te voorkomen dat de pijn terugkomt.



Bekijk de video op <https://nvmt.kngf.nl/article/patienteninformatie/nekpijn>

Meer informatie

Heb je andere klachten? Bekijk dan ook onze brochures op de website www.nvmt.nl/patiënt of vraag het aan je manueel therapeut.

Dit zijn onze andere brochures:

- Manuele therapie bij hoofdpijn
- Manuele therapie bij duizeligheid
- Manuele therapie bij hoge rugpijn
- Manuele therapie bij schouderpijn
- Manuele therapie bij lage rugpijn



Manuele therapie bij nekpijn

Informatie voor patiënten



Manuele therapie bij nekpijn

Veel mensen hebben last van nekpijn. Misschien kan de manueel therapeut je helpen om samen de pijn te verminderen. In deze brochure van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen als je nekpijn hebt.



Feiten over nekpijn

- Nekpijn staat in de top 3 van klachten die te maken hebben met bewegen.
- Ongeveer 1 op de 5 mensen heeft nekpijn.
- Geschat wordt dat 3 op de 10 mensen langere tijd last heeft van nekpijn.

- Nekpijn verdwijnt vaak 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.

Klachten bij nekpijn

Pijn in de nek komt veel voor. De mate van pijn verschilt. 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 beide de kanten van je nek zitten. Soms straalt de pijn uit naar de schouder(s) en arm(en) of het hoofd of heb je een slapend of tintelend gevoel in de arm(en).

Wat kun je zelf doen?

Leef gezond, blijf bewegen en denk positief, dan herstel je sneller.

- **Leef gezond.** Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet, niet of minder rookt en geen of weinig alcohol drinkt, herstel je sneller.
- **Blijf bewegen.** Het is belangrijk om te (blijven) bewegen. Ga bijvoorbeeld zwemmen, fietsen of wandelen. Maar ook thuis en op je werk kun je bewegen: werken in de tuin, door de hond uit te laten of koffie te halen voor collega's. Door te bewegen blijf je

sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien doet het bewegen in het begin pijn, maar houd vol, blijf rustig bewegen en 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. Vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn gaat voelen.

Als de pijn niet overgaat, je er geen grip op krijgt of teveel nekpijn hebt, neem dan contact op met een manueel therapeut. Je hoeft niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijfsbriefje nodig.

Zo werkt de manueel therapeut

Screening en intake

De eerste afspraak bestaat uit de screening en intake. De manueel therapeut beoordeelt tijdens deze afspraak of manuele therapie de beste vorm van hulp is voor de nekpijn. Samen ga je op zoek naar onderliggende oorzaken en factoren die pijn in de nek veroorzaken of ervoor zorgen dat de pijn aanhoudt. De manueel therapeut vraagt je hoe de pijn is ontstaan, naar het beloop, andere symptomen en naar tekens waardoor je er meer of minder last van hebt. Ook je algehele gezondheidstoestand wordt besproken. Als het nodig is voert de manueel therapeut een lichamenlijk onderzoek uit dat vaak gericht is op het functioneren van de nek, bovenrug (borstwervelkolom), schouder