

Nekpijn

Rust roest

Nekpijn kent vele (vaak vage) oorzaken, waardoor er niet één behandeling voor iedereen bestaat. De beste remedie blijft nog steeds om voldoende te blijven bewegen, zonder jezelf te overbelasten.

Daisy Van Lissum – Jeroen Plessers



In 98 % van de gevallen is nekpijn niet aan één specifieke oorzaak toe te schrijven. Klachten zijn vaak te wijten aan een verkeerde houding, overbelasting of simpelweg ouderdomsslijtage aan de nekwrvels. Pas wanneer de pijn te wijten is aan een recent letsel (bv. een gebroken wrvel of een nekhernia) of als er neurologische symptomen (bv. gevoelloosheid, tintelingen of uitstralende pijn) optreden, kunnen medische beeldvorming en eventueel een chirurgische ingreep nodig zijn. Doorgaans gaan nekproblemen binnen enkele weken vanzelf weer weg. We spreken dan over acute nekpijn. Houden ze langer dan drie maanden aan, dan noemen we de nekpijn chronisch. Ook dan is een doktersbezoek aangewezen. Wat je sowieso beter niet doet, is volledig stoppen met bewegen. Platte rust is funest. Door ze niet te gebruiken, zullen je nekspieren enkel verder verslappen, wat het probleem nog verergert. Beter probeer je toch je dagelijkse activiteiten vol te houden, bijvoorbeeld licht huishoudelijk werk, zonder je te forceren. Daarnaast is het vaak zoeken naar de juiste behandeling die verlichting brengt. Wij zetten negen - wetenschappelijk onderbouwde - weetjes over nekpijn op een rijtje.

Een slechte zit- of slaaphouding kan nek- en rugklachten veroorzaken. Hou je ruggengraat steeds zo recht mogelijk.

1

Bij nekpijn moet je niet meteen naar de dokter.

Meestal is nekpijn onschuldig en gaat het vanzelf weer over.

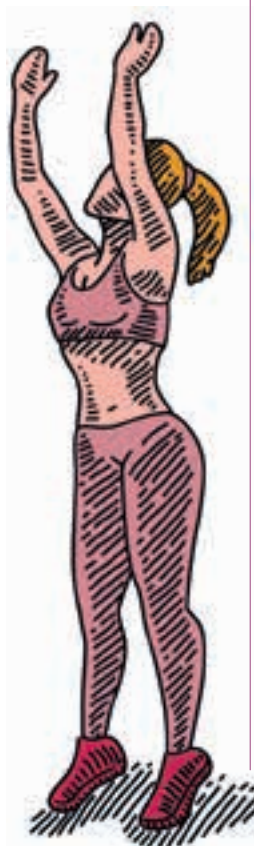
In de meeste gevallen is er dus helemaal geen doktersbezoek nodig. Pas wanneer de pijn langer dan enkele weken aanhoudt, of wanneer er alarmsignalen opduiken, raadpleeg je beter een arts. Symptomen zoals verlies van kracht of gevoelloosheid in ledematen, koorts, hoofdpijn, black-outs, pijn die uitstraalt naar de schouder of tintelingen in de vingers zijn redenen tot ongerustheid.



2

Een goede houding kan nekproblemen helpen voorkomen.

Alles begint met een goede basishouding, en voldoende beweging. Een mooi rechte ruggengraat en sterke *core muscles* of stabiliteitsspieren – de buik- en lage rugspieren die ons lichaam rechtop houden – verkleinen het risico op rug- en nekproblemen. Met enkele simpele aanpassingen verbeter je je zit- of slaaphouding aanzienlijk. Hou je hoofd rechtop en je schouders naar achteren en naar beneden. Gebruik de leuning van je bureau- of autostoel om je armen te ondersteunen. Ga regelmatig vijf minuten wandelen wanneer je lang stilzit. Loop eens naar de printer of de koffiemachine, of ga een praatje doen met collega's. Zo maak je je spieren terug los. Eventueel kun je enkele stretchoefeningen doen. Slaap met je nek in een neutrale positie. Je hoofd en nek moeten op dezelfde lijn liggen als de rest van je lichaam, zodat ook je ruggengraat een rechte lijn vormt. Wanneer je op je rug slaapt, gebruik je daarom het best een plat kussen, en wanneer je op je zij ligt, een voldoende dik kussen. Op je buik slapen, met je hoofd naar één kant, doe je beter niet.



3



Nekpijn duurt in 10 % van de gevallen langer dan drie maanden.

Wanneer nekpijn langer dan drie maanden aanhoudt, wordt die als "chronisch" bestempeld in plaats van als "acuut". Acute nekpijn gaat meestal na enkele weken over, al dan niet dankzij een behandeling. Een gevorderde leeftijd, lagerugpijn, neklletsels en eerdere episodes van nekpijn zijn risicofactoren voor chronische nekpijn. Ook psychologische factoren hebben een impact: stress, depressie en de angst om te bewegen. Slaaptekort kan eveneens een rol spelen. Net daarom is het belangrijk dat patiënten niet in een vicieuze cirkel terechtkomen. Pijn kan leiden tot depressie, frustratie of angst om te bewegen, wat de pijn dan weer kan verergeren en het extra moeilijk maakt om de oorspronkelijke oorzaak van de nekproblemen te bepalen.

4

Hoge hakken en zware tassen kunnen leiden tot nekpijn.

Veel nek- en rugproblemen worden veroorzaakt door een slechte houding.

Schoenen met hoge hakken beïnvloeden, net als zware tassen, je houding en je zwaartepunt, waardoor je bepaalde spieren door compensatie abnormaal zwaar belast. Draag daarom slechts af en toe hoge hakken en verdeel het gewicht van een zware tas steeds over beide schouders.



5

Je kunt thuis vele initiatieven nemen om de pijn te verlichten, maar geen enkele biedt garantie op succes.

Het kan een beetje zoeken zijn naar de juiste methode om je symptomen te verlichten. Ten eerste kun je natuurlijk pijnstillers proberen, al zullen vrij te verkrijgen middelen zoals paracetamol of NSAID's zoals ibuprofen enkel soelaas bieden bij milde nekpijn. Bovendien kan deze laatste groep medicatie bijwerkingen veroorzaken, vooral ter hoogte van de maag, en zijn ze niet geschikt voor personen met nierproblemen. Pijnstillende gels veroorzaken minder bijwerkingen.

Je kunt ook de pijnlijke en gespannen spieren masseren, of ze een aantal keren per dag behandelen met hitte of koude. Wrijf de pijnlijke zone vijf à zeven minuten in met ijs, of gebruik zo'n 20 minuten een coldpack. Je kunt ook een hete douche of bad nemen, of een hete handdoek of een kersenspitkussen in je nek leggen, maar doe dit nooit langer dan 20 minuten aan een stuk. Vergeet je huid niet te beschermen tegen vries- en brandwondes.

Let op je houding, zowel tijdens het slapen als wanneer je zit, en doe eventueel enkele versterkende stretchoefeningen tussendoor. Vraag je arts welke kunnen helpen bij je symptomen.

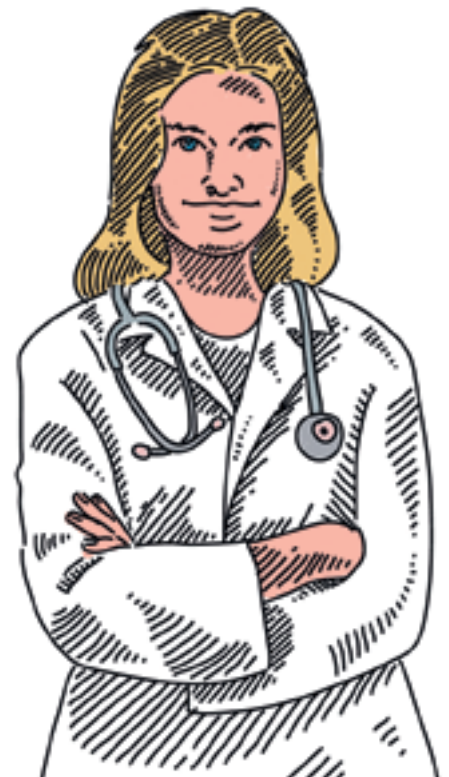
Tot slot probeer je het best zo ontspannen mogelijk te blijven. Stress doet je spieren opspannen, wat de pijn verergert.



6

Medische beeldvorming biedt maar weinig aanknopingspunten voor de diagnose en behandeling van nekpijn.

In de meeste gevallen zijn er geen medische beelden nodig. Je dokter zal je lichamelijk onderzoeken en samen met jou je voorgeschiedenis bespreken. Hij of zij zal daarbij aandachtig letten op neurologische symptomen en andere alarmsignalen. Enkel wanneer de arts vermoedt dat er een letsel of een groter onderliggend probleem aan de basis ligt van je nekpijn, zijn röntgenfoto's of scans aangewezen. Bovendien hebben zulke (dure) onderzoeken weinig meerwaarde. Sommige mensen vertonen afwijkingen op foto's, zonder dat ze pijn hebben, terwijl andere wél pijn of ongemak hebben zonder dat er iets abnormaals te zien is op de beelden.



7

Een nekbrace doet meer kwaad dan goed.

Vroeger werd zo'n kraag steevast gedragen bij een nekletsel zoals een whiplash, maar nu wordt dat ontraden. Hij immobiliseert immers de nek en kan de spieren doen verzwakken en de revalidatie vertragen. Als de pijn héél erg is, kan zo'n brace soelaas bieden, maar nooit langer dan drie uur per dag en niet langer dan één à twee weken.

8

Hoewel er veel verschillende behandelingen mogelijk zijn, blijft (lichte) beweging de beste remedie én preventie.

Omdat er zelden één vaste oorzaak kan worden gekoppeld aan nekpijn, is het vaak zoeken naar de juiste behandeling. Er zijn heel wat opties. De beste oplossing blijft beweging. Bij nekpijn zonder aanwijsbare oorzaak werkt een combinatie van versterkende (nek)oefeningen en manuele therapie bij een kinesist, chiropractor of osteopaat het best. Zulke oefeningen verbeteren de beweeglijkheid en belastbaarheid van de wervelkolom en de spieren. Bij hevige pijn kan je arts medicatie voorschrijven, bijvoorbeeld (sterke) pijnstillers zoals opioïden. Bij pijnlijke krampen kunnen spierontspanners verlichting brengen, en bij chronische nekpijn worden ook wel eens antidepressiva voorgeschreven. Of geneesmiddelen op langere termijn echt helpen tegen nekpijn, is echter niet erg duidelijk. Voor bepaalde behandelingen, zoals massagetherapie, koude- en hittebehandelingen, elektrotherapie, lasertherapie en acupunctuur bestaat er eveneens weinig tot geen bewijs dat ze ook effectief werken. Om je houding te verbeteren en mogelijk de pijn te verlichten, kunnen ergonomische aanpassingen aan je bureau, stoel en scherm soelaas bieden.



9

Dat we steeds meer en langer op een scherm turen, kan ook een oorzaak zijn van nekpijn.

Ongeveer twee op de drie personen krijgen ooit met nekpijn te maken, maar dat is niet per se op latere leeftijd. Hoewel op röntgenfoto's bij senioren duidelijk schade aan de rug en nek te zien is, hebben deze mensen niet altijd pijn of ongemak. Zo vertonen de helft van de 50-plussers en driekwart van de 65-plussers ter hoogte van de nek slijtage aan de wervelkolom, het gevolg van overbelasting of normale veroudering, zonder daar ook symptomen van te ervaren. Nekpijn komt daarentegen het meest voor rond 45-jarige leeftijd. Mensen krijgen ook steeds jonger last van nekproblemen, wat wel eens de schuld van onze schermen zou kunnen zijn, die funest zijn voor onze houding. Zeker wanneer je omlaag kijkt naar je smartphone, is de druk op je nekspieren en -wervels tot zes keer zo groot als wanneer je vooruit kijkt. Die extra belasting kan een "sms-nek" (van het Engelse *text neck*) veroorzaken. Wellicht zal het aantal nekproblemen de komende jaren daardoor alleen maar verder toenemen. Hou schermen liever recht voor je neus, zodat je hoofd in een neutrale positie blijft. 🍎

