

Wat u moet
weten over
Nekpijn.



Dit boekje is opgesteld vanwege het verschijnen van de richtlijn nekpijn van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Er is gebruik gemaakt van de website www.thuisarts.nl en van interviews onder patiënten, huisartsen en fysiotherapeuten. Dit zorgt ervoor dat de informatie uit dit boekje aansluit bij de verschillende informatiebehoeften.

Tekst: Jasper Bier, Erasmus Medisch Centrum

Eindredactie: Vanessa 't Hoen, LVL Communicatie

Lay-out: Suzanne Edelman

Auteursrecht afbeeldingen: 123RF Stockfoto

Tweede druk, december 2016

Bij dit boekje hoort ook een voorlichtingsfilm “Wat u moet weten over nekpijn”
Camera en regie: Martijn Magree



**Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie**

Inleiding

Dit boekje kreeg u van de huisarts, fysiotherapeut of oefentherapeut, omdat u nekpijn hebt. U leest hierin informatie over nekpijn, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en ervaring van huisartsen en fysiotherapeuten. Daarnaast helpen de adviezen in dit boekje u snel van de pijn af te komen.

Nekpijn komt veel voor. Bijna iedereen heeft minstens één keer in zijn leven nekpijn. Bij sommige mensen komt de pijn terug, bij andere niet. Nekpijn heeft veel invloed op uw dagelijkse leven, werk, gezin en sociaal leven. Gelukkig komt het weinig voor dat nekpijn wordt veroorzaakt door schade aan de nek, zelfs als de nekpijn het gevolg is van een ongeval.

Krijgt u voor het eerst nekpijn, dan kunt u daarvan schrikken. Ook al verrekt u uw nek maar een klein beetje, het kan veel pijn doen. Misschien denkt u zelfs dat er iets ernstigs aan de hand is.

Maar wacht! Kijk eerst naar de feiten.

Serieuze schade is
onwaarschijnlijk



Feiten

1. 95% van de nekpijn komt **niet** door een ernstige aandoening. Ook niet wanneer de pijn het gevolg is van bijvoorbeeld een auto-ongeval.
2. Nekpijn vermindert vaak binnen dagen of weken. In ieder geval zo, dat de klachten u niet meer beperken.
3. Soms duurt de pijn langer. Er hoeft nog steeds niets ernstigs aan de hand te zijn. De pijn gaat uiteindelijk vanzelf over. Het is wel vervelend dat niemand kan voorspellen hoe lang het duurt.
4. De meeste mensen kunnen gewoon doorgaan met hun dagelijkse bezigheden, ook al voelen ze misschien nog wat pijn.
5. De helft van de mensen met nekpijn krijgt binnen enkele jaren opnieuw nekpijn. Dit betekent nog steeds niet dat er iets ernstigs aan de hand is. Tussen deze twee periodes van nekpijn gaan de meeste mensen gewoon door met hun dagelijkse bezigheden. Soms met een beetje pijn, soms helemaal zonder pijn.
6. Het helpt normaal gesproken niet om langer dan twee dagen volledige rust te nemen. U kunt daardoor zelfs langer nekpijn houden.



Rust roest

7. De nek is gemaakt om te bewegen. U hebt veel beweging nodig. Hoe eerder u in beweging komt en uw normale bezigheden weer oppakt, hoe eerder u zich beter voelt.
8. Hoe u met uw nekpijn omgaat en wat u er zelf aan doet, is veel belangrijker dan een diagnose (wat de arts of de fysiotherapeut vindt) of een behandeling.

*Pijn staat
niet gelijk aan
schade.*

*U kunt zelf
veel aan uw
herstel doen*



Oorzaken van nekpijn

De wervelkolom is een van de sterkste delen van het lichaam. Hij is gemaakt om te bewegen en te beschermen. De wervelkolom bestaat uit stevige botten en tussenwervelschijven. Samen zorgen die ervoor dat de nek sterk is en kan bewegen. Om de wervels heen zitten sterke banden. Daaromheen zitten grote en krachtige spieren. Allemaal om de wervelkolom te beschermen. Door al die bescherming is het heel moeilijk om de nek te beschadigen. De meeste nekblessures geven geen blijvende schade.

Als u pijn voelt, komt dit meestal uit de bewegende delen van de nek: de spieren, de banden en de kleine gewrichten. De nek beweegt simpelweg niet zoals die zou moeten bewegen. Hij is als het ware niet 'in conditie'. U moet de nek weer in beweging brengen, want dat brengt het natuurlijk herstel op gang. Soms lukt het gewoon niet om uw nek al te ver te bewegen.

Gun het dan wat tijd en probeer na een of twee dagen weer welke bewegingen u voorzichtig kunt maken.

Feiten

1. Maar heel weinig mensen met nekpijn hebben een verschoven tussenwervelschijf of een beknelde zenuw. En zelfs dan geldt: de nek herstelt vanzelf. Er bestaan bijna geen nekproblemen waarbij een operatie nodig is.
2. Röntgenfoto's en MRI's kunnen ernstige schade opsporen, maar ze helpen niet bij 'gewone' nekpijn. Sterker nog: röntgen- of MRI-uitslagen zijn vaak misleidend. Artsen noemen bijvoorbeeld termen als 'degeneratie' of 'slijtage'. Dit klinkt vrij ernstig, maar het is geen schade. Het zijn normale veranderingen die horen bij ouder worden, net als rimpels of grijs haar.

3. 'Slijtage van de nek' komt net zo vaak voor bij mensen met nekpijn als bij mensen die geen nekpijn hebben of hebben gehad. Pijn in de nek hoeft niet direct te maken hebben met slijtage.

4. Een exacte pijnoorzaak vaststellen is vaak niet mogelijk. Het is aan de ene kant natuurlijk vervelend dat u niet weet wat er aan de hand is, maar het is ook goed nieuws. Er is in ieder geval niets ernstigs.

*Het is
verbazingwekkend
moeilijk
de wervelkolom te
beschadigen*



Omgaan met nekpijn

De meeste mensen kunnen zelf met de pijn omgaan en hebben geen behandeling nodig. Wat u er zelf aan doet, hangt af van hoe ernstig de pijn is. Hieronder vindt u een aantal manieren waarmee u de nekpijn vermindert.

Pijnstillers

Aarzel niet om pijnstillers te gebruiken als u ze nodig hebt. U kunt ze veilig gebruiken om de pijn enigszins te maskeren en weer actief te worden. Uw lichaam beschadigt zichzelf niet, ook niet wanneer u door de pijnstillers de pijn minder voelt.

Paracetamol is de meest simpele en meest veilige pijnstiller. U kunt ook zonder recept kiezen voor ibuprofen. Gebruik geen ibuprofen als u zwanger bent, bij astma, spijsverteringsproblemen of als u een maagzweer hebt. Neem bij twijfel altijd eerst contact op met huisarts of apotheek, zeker ook als u tegelijkertijd andere medicijnen gebruikt.

Gebruik pijnstillers die zonder recept verkrijgbaar zijn op de goede manier. Kies de maximaal voorgeschreven dosis en neem ze op vaste tijden in, bijvoorbeeld elke

vier tot zes uur, afhankelijk van uw medicijnkeuze. Wacht niet tot de pijn weer terug is. Gebruik ze gedurende enkele dagen tot maximaal twee weken. Het komt heel weinig voor dat mensen sterkere medicijnen nodig hebben.

Fysiotherapie

Fysiotherapie wordt vaak geadviseerd voor nekpijn. De fysiotherapeut begeleidt u bij het vinden van de juiste oefeningen en het herstelproces. De therapie bestaat voornamelijk uit het mobiliseren (het in beweging brengen) van de nek in combinatie met oefeningen (oefentherapie) om de nek te versterken. Ook helpt de fysiotherapeut u factoren in kaart te brengen die van invloed zijn op het ontstaan van nekpijn of deze in stand houden.

Warmte

Gebruik warmte om de pijn even te verminderen en de spieren te ontspannen. Dat kan met een kruik, een warmtepleister, een warm bad of een warme douche. Omdat de warmte de spieren ontspant, gaat het bewegen makkelijker. Ga dus ook direct bewegen.

Massage

Massage is een van de oudste behandelingen voor nekpijn. Veel mensen vinden het rustig masseren van de pijnlijke plek een fijne techniek om de pijn en spierspanning te verminderen. Beweeg aansluitend aan de massage met de nek en de armen. Doe oefeningen of wandel. Massage alleen heeft vaak maar kort effect.

Manuele therapie

Veel artsen zijn het er over eens dat manuele therapie kan helpen bij nekpijn. Deze therapie is veilig, maar alleen als die wordt uitgevoerd door een gekwalificeerde manueel therapeut. Binnen enkele sessies moet u verbetering merken. Daarna hoeft u niet langer met de therapie door te gaan. Het beste is het de manuele therapie te combineren met oefentherapie.

Oefeningen

Meestal adviseren huisartsen en (fysio)therapeuten oefeningen te doen voor de nek. Er zijn heel veel geschikte oefeningen. Een set van vijf verschillende oefeningen staat achter in dit boekje of vindt u op de website nekpijn-info.nl.

Andere behandelingen

Bij nekpijn kiezen mensen ook voor andere behandelingen zoals elektrotherapie, acupunctuur of alternatieve medicijnen. Voor sommige mensen werkt dit, voor andere niet. Wees realistisch. Deze technieken geven vaak geen snelle oplossing. Wanneer ze voor u effectief zijn, merkt u snel verbetering. Het is niet zinvol om langer dan twee of drie maanden met deze techniek door te gaan.

Artsen en therapeuten kunnen de pijn slechts voor een deel verminderen. U bent de enige die de nek kan laten herstellen.

Factoren die uw nekpijn beïnvloeden

Er zijn verschillende factoren die de pijn beïnvloeden. Hieronder vindt u een aantal van deze factoren.

Angst

Vooral als de nekpijn niet snel overgaat, worden mensen soms angstig. Adviezen van familie, vrienden of soms zelfs van artsen en therapeuten spreken elkaar wel eens tegen. Misschien maakt het u onzeker over wat u het beste kunt doen. Vertrouw op de informatie en tips uit dit boekje. Het is opgesteld op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten.

Onthoud: ernstige schade is zeer zeldzaam en het vooruitzicht op de lange termijn is goed. Laat u niet leiden door angst. Dat kan het herstel vertragen.

Spanning

Door geestelijke of mentale spanning krijgt u ook meer spanning in uw spieren. De spieren raken hierdoor gevoelig. Ontspanningsoefeningen helpen daartegen. Achterin dit boekje vindt u een goede ontspanningsoefening.

Stress

Door stress kunnen uw klachten erger worden of langer duren. Stress ontstaat bijvoorbeeld door kleine dagelijkse irritaties als geluidsoverlast, maar ook door werkdruk, geldproblemen, een ziek familielid, dreigend ontslag of een schokkende gebeurtenis. Bij stress verkrampen nek- en schouderpijnen waardoor u hoofdpijn krijgt. Signalen die wijzen op stress zijn onder andere een gejaagd gevoel, licht slapen, snel emotioneel of geïrriteerd zijn of aandachts- en concentratieproblemen.

Als stress een probleem is, kunt u dit beter meteen erkennen en er iets aan doen. U kunt stress niet altijd volledig vermijden. Wel kunt u leren hoe u het effect ervan vermindert. Bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen, door uw spieren te ontspannen en met mentale ontspanningsoefeningen. U vermindert stress het best door oefeningen te doen of lichamelijk actief te zijn.

Risico op langdurige klachten

Chronische pijn betekent dat iemand langdurig pijn heeft. Dit betekent niet dat het niet meer overgaat. Er is de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar de kans op chronische pijn en beperkingen. Wat mensen voelen in hun nek of lichaam is het belangrijkste waarschuwingssignaal.

Dit geeft meer risico op chronische pijn

- U denkt dat er sprake is van ernstige schade (of aandoening) en u laat zich niet geruststellen.
- U denkt dat pijn hetzelfde is als schade.
- U vermijdt bewegingen en activiteiten uit angst dat dit schadelijk is.
- U neemt rust in plaats van actief te worden.
- U wacht tot iemand anders de nek beter maakt.

Deze risico's ontwikkelen zich vaak geleidelijk. Het valt vaak niet direct op. Daarom is het zo belangrijk snel weer in beweging te komen. Als u iets uit bovenstaande punten herkent, onderneem dan actie voor het te laat is. Volg de adviezen uit dit boekje op. Als u hier hulp bij nodig hebt, schakel dan uw huisarts of fysiotherapeut in.



*U hebt goede en
mindere goede
dagen*

Dat is normaal

Hoe blijft u actief

Hoe eerder u actief wordt en in beweging komt, hoe beter. Alleen als de pijn zeer ernstig is, kunt u even rust nemen of tijdelijk niet werken. Maar zelfs dan kunt u nog wel de meeste van uw dagelijkse activiteiten uitvoeren.

Wat zijn de problemen en hoe kunt u hier het beste mee omgaan of eromheen werken? Kunt u de dingen op een andere manier doen? Denk hier eerst eens over na. Maak een plan.

Probeer een balans te vinden. Wees zo actief mogelijk, zonder de nek te veel te belasten.

Zitten

Kies een comfortabele houding. Ga regelmatig staan, rek of zwaai met de armen. Doe dat minstens iedere 30 minuten.

Bureauwerk

Pas de hoogte van uw stoel en bureau op elkaar aan. Pas de positie van het toetsenbord en beeldscherm aan, zodat u geen spanning ervaart en niet met opgetrokken schouder achter de computer zit. Ga iedere 30 minuten staan en rek.

Autorijden

Verander de positie van uw rugleuning regelmatig. Stop vaker bij een lange rit, loop even een rondje en rek u uit.

De basisregels zijn simpel

1. Blijf in beweging.
2. Blijf niet te lang in één positie, wissel in uw werkhouding.
3. Bij computerwerk: wissel af tussen toetsenbord en muis.
4. Zorg voor een ontspannen maar rechte houding achter de computer.
5. Beweeg voordat u stijf wordt.
6. Daag uzelf uit: ga elke dag net iets verder of sneller.
7. Stop niet met dingen doen, maar verander hooguit de manier waarop u het doet.

Dragen en winkelen

Bedenk of u dingen wel moet tillen. Draag de spullen dicht bij uw lichaam of verdeel de inhoud van één tas over twee tassen. Draag de spullen niet verder dan nodig is of gebruik een (winkel)wagen.

Sport

Ga door met sporten zoals altijd, mogelijk moet u alleen de intensiteit of het gewicht wat aanpassen.

- Let er bij zwemmen op dat u wisselt tussen buik- en rugslag of tussen schoolslag of crawl.
- Let er bij fietsen (racefiets of mountainbike) op dat u niet te lang in een voorovergebogen houding zit.
- Let er bij fitness op dat het trainen van de bovenrug en armen voor uw nekpijn effectiever is dan een cardio-programma.

Slapen

Sommige mensen vinden een kussen met een halsondersteuning fijn, andere juist een heel dun kussen. Voorkeur en effect van een kussen verschilt van persoon tot

persoon. Experimenteer hiermee. Probeer een kussen te vinden waarop u gemakkelijk in slaap valt en ontspannen wakker wordt. U kunt ook een uur voor het slapen een pijnstillert innemen. Wanneer slapen moeilijk lukt door de pijn, doe dan eerst wat adem- of ontspanningsoefening als afleiding en ontspanning. Deze staan achterin dit boekje.

Seks

Seks is geen probleem. Neem ook hierbij een houding aan die het beste aanvoelt.

*Hoe eerder u weer alle
activiteiten oppakt,
hoe sneller u zich
beter
voelt*



Nekpijn voorkomen

Het is niet altijd te voorspellen wie wel nekpijn krijgt en wie niet. Een gezonde leefstijl is belangrijk. Mensen met overgewicht, mensen die roken of mensen die niet of weinig bewegen lopen meer risico op nekpijn.

Nekpijn en werk

Probeer dingen te doen die afleiden van de nekpijn. Dingen die u doet op het werk maken nekpijn meestal niet erger dan dingen die u thuis doet. Als u een fysiek zwaar beroep hebt, hebt u wat meer hulp nodig van uw collega's. Kleine aanpassingen kunnen uw werk al veel makkelijker maken. Als u een kantoorbaan hebt waarbij u veel achter de computer zit, probeer dan uw werkzaamheden af te wisselen. Zit niet te lang in een houding.

Vertel uw arts of therapeut over uw werk. Als het nodig is, praat dan ook met uw leidinggevende of manager. Vertel over wat op dit moment te zwaar is, maar vertel ook dat u wel aan het werk wilt blijven. Kom zelf met eventuele oplossingen voor de problemen. Laat uw leidinggevende eventueel dit boekje lezen.

Als u ziek thuis bent, helpt het om zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. Meestal kan dat binnen enkele dagen of een week, ook als u nog pijn hebt. Hoe langer u inactief bent of niet werkt, hoe groter de kans op langdurige problemen.

Als u niet binnen een maand aan het werk bent, dan moet u een re-integratieplan maken met de bedrijfsarts of uw werkgever. Als u uw werkzaamheden tijdelijk aanpast, helpt dat om weer sneller aan het werk te gaan.

Artsen en therapeuten vertellen u dat u zelf zal moeten omgaan met de nekpijn. Toch kunnen er momenten zijn dat u zich er onzeker over voelt of het gevoel hebt dat er even naar uw nek gekeken moet worden. Dit is een natuurlijke reactie.

Onthoud: er is geen snelle oplossing voor het probleem. Wees realistisch over wat u verwacht van een arts of therapeut.

Dit kunnen zij voor u doen

- Vaststellen dat er geen sprake is van iets ernstigs en u geruststellen.
- Verschillende behandelingen geven om de pijn onder controle te houden.
- Adviseren hoe u het beste om kunt gaan met de pijn en verder kunt gaan met uw leven.

Waarschuwingssignalen

Dit boek kreeg u van uw zorgverlener, omdat die geen signalen zag dat er iets ernstigs aan de hand is. Een ernstige kwaal of ziekte is onwaarschijnlijk. Toch is het wel goed om de klachten in de gaten te houden.

Herkent u de volgende verschijnselen, neem dan contact op met uw arts om samen te kijken naar de oorzaak:

- als het niet beter maar juist slechter gaat.
- als de pijn na twee tot vier weken nog steeds niet minder is.
- als bewegen van uw nek na vier weken nog onvoldoende lukt.
- als de pijn gaat uitstralen naar uw arm.
- als de kracht of het gevoel in uw arm vermindert.

Neem altijd **direct** contact op met uw huisarts als u ziek wordt en een stijve nek krijgt (met de kin de borst niet kan aanraken).

Samenvattend

Nekpijn is bijna nooit het gevolg van iets ernstigs. U hebt met dit boekje alle informatie om zelf iets aan de nekpijn te doen. Jammer genoeg is er geen gemakkelijke oplossing. U hebt goede en minder goede dagen. Dat is normaal.

Bekijk het op deze manier. Er zijn bij nekpijn twee soorten mensen:

Mensen die passief met hun klachten omgaan

- worden angstig door de pijn en maken zich zorgen over de toekomst.
- denken dat pijn gelijk is aan schade (dat is niet het geval).
- nemen veel rust en wachten tot de pijn vanzelf herstelt.
- hebben meer last van hun klachten en hebben langer pijn.
- melden zich langer ziek op hun werk.
- hebben meer risico op blijvende klachten.

Mensen die actief met hun klachten omgaan

- weten dat de pijn minder wordt en hebben geen angst voor de toekomst.
- gaan op een normale manier door met de dagelijkse activiteiten.
- gaan met de pijn om door positief te zijn en actief te blijven.
- herstellen sneller.
- genieten meer van het leven.
- hebben minder last op lange termijn.



Niet doen

- Vertrouw niet alleen op pijnstillers. Blijf positief en wees de pijn de baas.
- Blijf niet thuis, geef niet de dingen op die u leuk vindt.
- Word niet angstig.
- Luister niet naar andermans horrorverhalen.
- Word niet somber op de mindere dagen.



Wel doen

- Doe de dingen zo normaal mogelijk. Dat is veel beter dan aan de pijn toegeven.
- Blijf dagelijks actief. De pijn veroorzaakt geen schade. Vermijd alleen de zware dingen.
- Blijf fit. Sporten maakt uw nek sterker. Wandelen maakt u nek soepeler. Daardoor voelt die beter aan.
- Start rustig aan en doe elke dag een klein beetje meer. Zo ziet u ook hoeveel u vooruitgaat.
- Blijf werken of ga zo snel mogelijk weer aan het werk. Pas uw werk aan naar wat lichter werk als dat korte tijd nodig is.

Onthoud

- Nekpijn komt veel voor. Het heeft heel soms te maken met een ernstige ziekte of kwaal. Het vooruitzicht is goed.
- Ook als u veel pijn hebt, betekent dat nog niet dat er schade is.
- Door actief te zijn en in beweging te blijven, herstelt u sneller en voorkomt u problemen.
- Hoe eerder u actief wordt, hoe sneller u herstelt.
- Als u de nekpijn niet snel onder controle krijgt, zoek dan hulp bij een huisarts of fysiotherapeut.
- Regelmatig bewegen (sporten) zorgt dat u fitter wordt. Niet alleen de nekpijn wordt minder, u verbetert ook uw algehele gezondheid.
- Doe uw 'gewone' dingen in het leven, laat nekpijn niet uw leven bepalen.

Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefening 1

Ontspanningsoefeningen geven snel verlichting bij stress. Als u gestrest bent, haalt u vaak oppervlakkiger en sneller adem.

1. Zoek een rustige plek. Sluit uw ogen.
2. Leg een hand op uw buik en focus alleen op de ademhaling.
3. Adem vervolgens rustig in door uw neus en voel uw buik omhoog komen. Houdt de adem even vast en adem langzaam uit via uw mond.
4. Herhaal deze oefening totdat u de spanning uit uw lijf voelt verdwijnen.

De 'ontspanningsreactie' wordt soms snel bereikt, maar diep ontspannen duurt soms 10-15 minuten.

Ontspanningsoefening 2

Ontspan de spieren in uw nek en schouders gedurende enkele keren per dag.

1. Ga rechtop zitten en doe uw ogen dicht. Beeldt u in dat iemand aan een touwtje uw hoofd omhoog trekt. Adem door de neus in en duw de borst vooruit. Uw schouders gaan omlaag en naar achteren. Blaas vervolgens de spanning via uw mond eruit.
2. Laat de kin op de borst zakken en maak kleine cirkelbewegingen met uw hoofd. Van uw rechter- naar uw linkerschouder.
3. Haal uw schouders zo hoog mogelijk op en adem in. U spant nu uw spieren aan. Laat de schouders vervolgens weer langzaam zakken, terwijl u de spanning uitademt.

Het fijne van deze oefeningen is dat u ze op ieder gewenst moment van de dag en plek kunt doen.

Probeer de volgende oefeningen 3 maal per dag te doen.

1. Rekken monnikskapspier

Het hoofd is recht, beweeg uw linker-oor rustig naar uw linkerschouder, tot u lichte rek voelt aan de rechterzijde van uw nek en houdt deze rek 10 seconden vast. Beweeg vervolgens uw rechteroor rustig naar uw rechterschouder, tot u lichte rek voelt aan de linkerzijde van uw nek en houdt deze rek 10 seconden vast. *Voer de oefeningen naar beide zijden 3 keer uit.*

2. Draaien van de nek

Beweeg uw hoofd rustig van links naar rechts ('nee-schudden') om de spieren in uw nek los te maken. U mag lichte rek voelen. *Herhaal dit 10 tot 15 keer.*

3. Armzwaai

Ga staan met de voeten iets breder dan de heupen. Slinger de armen rond het lichaam. Blijf hierbij recht staan. Alleen de armen draaien. Laat uw neus naar voren wijzen, dan blijft het hele lichaam ook makkelijk stil. Laat eventueel de armen

tegen het lichaam aanslingeren. Houdt de knieën voortdurend licht gebogen en probeer de rug lang en recht te maken. Ook de bovenrug moet recht en lang zijn om de schouders mee te laten bewegen. Laat de armen aan het einde van de oefening vanzelf uitzwaaien tot ze stil hangen. *Herhaal dit gedurende 30-60 seconden.*

4. Schouderdraai

Draai kleine rondjes met uw schouders naar achteren. Leg het accent op laag-achter. Draai ook een aantal keer naar voren en eindig met naar achteren draaien zodat u laag-achter, in de goede houding, eindigt. *Herhaal dit gedurende 30-60 seconden.*

5. Schouders laten zakken

Trek uw schouders omhoog en laat ze rustig helemaal zakken. Dus niet boem, laten vallen. Voel bewust dat u ze echt helemaal laat zakken en ontspant. Het lijkt misschien gek, maar dit kan pijnlijk zijn en een trekkend gevoel geven. Dat betekent waarschijnlijk dat uw spieren heel strak staan en wat meer tijd nodig hebben. Adem uit wanneer u de schouders laat zakken. *Herhaal dit 10 tot 15 keer.*

Bekijk ook de film op:

WWW.
nekpain-info
.NL



Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie