



**Nederlandse Vereniging  
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

# **Manuele therapie bij nekpain**

Informatie voor cliënten



# Manuele therapie bij nekpijn

Een stijve nek bij het opstaan, plotselinge pijn als u omkijkt in de auto of speelt met de kinderen. Pijn in de nek is vervelend en kan u belemmeren in uw dagelijkse activiteiten, op uw werk en in uw sociale leven.

In deze folder leest u wat de manueel therapeut voor u kan betekenen én wat u zelf kunt doen om de nekklachten te verminderen of te voorkomen.

**Mw. Kuipers, 64 jaar:** *'Doordat ik steeds zo'n stijve nek had, speelde ik nog maar weinig met de kleinkinderen. Niet leuk voor de kinderen, maar ook ik miste de gezellige balspeltjes op zondagochtend. De manueel therapeut zag snel wat er aan de hand was en stelde me meteen gerust: gelukkig was het niks ernstigs. Ik kon na twee behandelingen mijn nek weer normaal bewegen. Hij liet me zelfs meedenken over de behandeling en welke ik het prettigst zou vinden. Met de oefeningen die ik nu thuis doe blijft mijn nek soepel.'*

**Rik Slots, 45 jaar:** *'Voor mijn werk zit ik veel in de auto. Bij het omdoen van de gordel krijg ik vaak een pijscheut in mijn nek. Heel vervelend en de pijn blijft de hele dag zeuren. De manueel therapeut heeft mij in totaal vier keer behandeld, met mij getraind en mij oefeningen gegeven die ik ook onderweg kan doen.'*

## Pijn de nek

Pijn in de nek komt veel voor. Mensen met nekpijn hebben 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 zitten. Soms straalt de pijn uit naar het hoofd of arm(en). Ook kan er sprake zijn van een slapend of tintelend gevoel. Sommige mensen hebben voortdurend pijn, anderen af en toe.

## Gaat vaak vanzelf over

Hoewel nekpijn vervelend en hinderlijk kan zijn, is er bij de meeste mensen geen oorzaak te vinden en gaat de pijn vanzelf over. De klachten verdwijnen dan binnen enkele weken.

## 6 feiten over nekpijn

- Nekpijn staat in Nederland 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 nekklachten verdwijnen vanzelf binnen een paar weken
- Nekpijn betekent vaak niet dat uw nek beschadigd is, wel dat uw nek gevoelig is
- Omdat er vaak geen schade aan de nek is, heeft het meestal geen zin om een foto of scan te laten maken

## Nekpijn gaat vaak vanzelf over

Hoewel nekpijn vervelend en hinderlijk kan zijn, is er bij de meeste mensen geen oorzaak te vinden (er is geen schade aan de nek) en gaat de pijn vanzelf over. De klachten verdwijnen dan binnen enkele weken. Gaat de nekpijn niet weg of wordt de pijn erger, neem dan contact op met een manueel therapeut.

## Wat kunt u zelf doen bij nekpijn: 4 tips

U hebt zelf ook invloed op uw herstel. Door gezond te leven, te blijven bewegen en positief in het leven staan, herstelt u sneller.

- **Blijf bewegen**  
Nekklachten kunnen uw dagelijkse activiteiten behoorlijk in de weg zitten. Toch is het belangrijk om te blijven bewegen. U kunt denken aan bijvoorbeeld zwemmen, fietsen of wandelen. Zo houdt u uw spieren en gewrichten sterk en soepel en hebt u vaak minder last van de pijn. Bewegen doet in het begin misschien pijn, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Door te bewegen maakt u uw nek sterker. Beweeg elke dag een beetje langer. De pijn verdwijnt dan geleidelijk. Uitstralende pijn, een trekkend gevoel of tintelingen richting een of beide armen dient ten alle tijden vermeden te worden!
- **Denk positief**  
In de meest gevallen is er geen sprake van schade en is er niets kapot in de nek. De prognose bij nekpijn is

goed. Hoe meer u piekert over uw nekpijn, hoe erger het lijkt. Negatieve maar ook positieve gedachten hebben invloed op uw herstel. Hoe meer zorgen u zich maakt, hoe minder snel u herstelt. Denk daarom niet teveel aan uw nekpijn en vertrouw erop dat de pijn weer over gaat.

- **Leef gezond**

Voldoende slapen, gezond en gevarieerd eten, niet of minder roken helpt bij uw herstel.

- **Blijf actief in werk en huis**

Het is goed om actief te blijven, in huis of op uw werk. Misschien dat u de eerste paar dagen uw werkzaamheden wat moet aanpassen of ze wat langzamer moet doen. Belangrijk is om actief in beweging te blijven. Ook hier geldt dat uitstralende (pijn)klachten vermeden dienen te worden.

## **Naar de manueel therapeut**

Hebt u last van uw nek, bespreek uw klachten dan met een manueel therapeut.

Wist u dat mensen die zich direct na het ontstaan van een klacht melden bij de manueel therapeut, minder lang en minder hevige klachten hebben?

Blijf niet te lang met klachten rondlopen! Als de klachten niet verminderen of overgaan, neem dan contact op met uw manueel therapeut.

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende opleiding voor manuele therapie heeft gevolgd.

De manueel therapeut heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten van de wervelkolom.

U kunt zonder verwijsbriefje een afspraak met de manueel therapeut maken.

## **Hoe gaat de manueel therapeut te werk?**

De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: u hebt minder pijn en merkt dat u soepeler kunt bewegen. De manueel therapeut bekijkt de samenhang tussen alle gewrichten, hij zoekt verbanden en kijkt verder dan alleen de nekpijn. Hij beoordeelt welke behandeling voor u persoonlijk het beste is. Als het nodig is, werkt de manueel therapeut samen met een huisarts, medisch specialist of andere zorgverlener.

Het aantal behandelingen manuele therapie bij nekpijn ligt gemiddeld op 6. Dit is lager dan bij een reguliere fysiotherapeut.

Hieronder leest u hoe de manueel therapeut te werk gaat.

### **Screening**

Soms is het beter om u door een arts te laten behandelen. De manueel therapeut kijkt daarom tijdens de screening of er misschien een andere oorzaak kan zijn voor uw klachten. In dat geval adviseert hij u contact op te nemen met uw huisarts.

### **Intake**

Tijdens de eerste afspraak vraagt de manueel therapeut naar uw klachten hoe zijn ze ontstaan en wanneer hebt u er veel en wanneer hebt u er weinig last van? Hij kijkt naar uw houding, hoe u beweegt en onderzoekt uw gewrichten en spieren. Soms laat hij u een paar oefeningen doen zoals omkijken, iets pakken van een hoogte of opstaan vanuit liggende positie. Zo kan de manueel therapeut beslissen of manuele therapie kan helpen bij uw klachten. Is dat het geval, dan bespreekt de manueel therapeut met u de aanpak voor de verdere behandeling en wat u kunt verwachten in aantal behandelingen en de duur waarbinnen uw klachten minder moeten worden. Zo hebt u meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg.

### **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 uw houding en bewegingen te verbeteren. Bijvoor-

beeld door mobilisatie of manipulatie en met oefeningen om uw houding, kracht, stabiliteit of coördinatie te trainen. De manueel therapeut behandelt bij nekpijn vaak ook de bovenrug. Hij legt altijd goed uit hoe hij u wil behandelen.

Daarnaast vertelt hij u hoe u goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijgt u oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Hij kijkt altijd goed wat het beste bij u past. Voor een aantal handelingen vraagt hij uw toestemming. Soms vraagt hij u om een handtekening te zetten zodat hij zeker weet dat u het ermee eens bent.

### **Verzekerd voor manuele therapie bij nekklachten?**

Manuele therapie zit voor personen tot 18 jaar in het basispakket van de zorgverzekering. Boven de 18 jaar is een aanvullende verzekering nodig om in aanmerking te komen voor een vergoeding. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

### **Meer weten over manuele therapie?**

Kijk op [www.demanueeltherapeut.net](http://www.demanueeltherapeut.net). Daar leest u meer over manuele therapie en over de behandeling van veel voorkomende aandoeningen. Ook ziet u welke manueel therapeut bij u in de buurt werkt.

#### **Colofon**

©NVMT 2016-07 'Manuele therapie bij nekpijn'

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