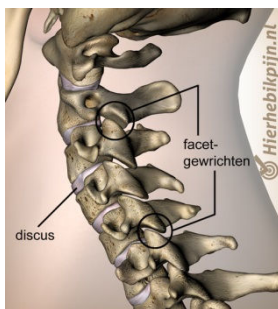


Nekartrose; wat kun je er aan doen?

De wervels in de wervelkolom hebben een wervellichaam (voorzijde) en een wervelboog (achterzijde). Tussen de wervellichamen zitten tussenwervel schijven; dit zijn kleine ronde, platte 'stootkussentjes' tussen de wervels. De wervelbogen van de verschillende wervels zijn met elkaar verbonden met kleine gewrichtjes aan de zijkant (facetgewrichten). Tussen deze gewrichtjes zit kraakbeen.

Van de gehele wervelkolom hebben de zeven nekwerfels de meeste bewegingsmogelijkheid. Deze beweeglijkheid is bijvoorbeeld nodig om goed achterom, opzij of omhoog te kunnen kijken. Hierbij zorgen de bovenste twee, uniek gevormde wervels, voornamelijk voor de draai-mogelijkheid en de vijf onderste nekwerfels voornamelijk voor het buigen en strekken van de nek.



Bij artrose van de nek kan er zowel sprake zijn van artrose aan de kleine facetgewrichtjes als artrose aan de wervellichamen, waarbij vaak ook de tussenwervelschijf dunner wordt. Als gevolg van de slijtage ontstaan er vaak extra groei van het botweefsel, waardoor er kleine bot-uitsteeksels kunnen ontstaan (osteofyten). Deze kunnen pijn veroorzaken. Vaak hebben mensen met artrose ook last van extra spierspanning rondom de nek.

Kan de houding invloed hebben op nekartrose?

Bekend is dat bij een houding waarbij het hoofd meer naar voren wordt gehouden, er extra spierspanning ontstaat bij de nekspieren. Ook ontstaat er een andere, vaak eenzijdigere drukverdeling op de wervels. Vaak gebeurt dit bij zitten, lezen, computeren, maar het kan ook bij alle activiteiten aanwezig zijn. Dan is een algehele houdingscorrectie nodig.

Wat kan ik zelf doen bij artrose van de nek?

In beweging blijven. Want bewegen zorgt voor een betere doorbloeding, versoepeling van het kraakbeen en voorkomt eenzijdige belasting van de nek. Verder kunt u letten op uw spierspanning. Zit u vaak met de schouders omhoog? Zit u recht tegenover uw gesprekspartner of houdt u langdurig uw nek gedraaid in één houding? Tijdens de meer langdurige bezigheden is een neutrale nekstand het beste. Maar nog beter is het om uw houding veel af te wisselen!

Wat kan een oefentherapeut betekenen bij nekartrose?

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck zal de dagelijkse bezigheden in kaart brengen waarbij u last krijgt van uw nek. u leert deze bezigheden met een andere stand van de nek uit te voeren. Vaak moet hierbij ook de stand van de rug, of het bekken veranderen, omdat de nek daarop rust.

Ook krijgt u oefeningen mee die de beweeglijkheid en stabiliteit van uw nek verbeteren en de spierspanning verminderen en krijgt u, indien gewenst, adviezen mee voor bv een goed hoofdkussen, en hoe u het beste met u neklachten kunt omgaan.