
Oefentherapie Mensendieck bij nek- / schouderklachten

Pijn in de nek en / of schouders is een veel voorkomende klacht. In maar een aantal gevallen gaat het om klachten, die een specifiek aanwijsbare oorzaak hebben. Merendeels betreft het mensen met zogenaamde aspecifieke nek- / schouderklachten. Deze klachten kunnen kortdurend aanwezig zijn; een bekend voorbeeld is de “stijve nek”: plotselinge pijn in de nek met bewegingsbeperkingen. Meestal ontstaan nek- / schouderklachten geleidelijk. De klachten treden in de loop van de tijd vaker op en nemen in hevigheid toe. Soms kunnen de klachten zich uitbreiden en hoofdpijn en / of armklachten, zoals pijn, tintelingen en krachtsverlies, geven. In het algemeen wordt een indeling gemaakt in specifieke en a-specifieke nek- / schouderklachten.

Specifieke nek- / schouderklachten

Er is een duidelijke aanwijsbare oorzaak aanwezig. Voorbeelden hiervan zijn een ongeval, nekhernia, infectie of een aangeboren afwijking.

A-specifieke nek- / schouderklachten

(Pijn) klachten die gelokaliseerd zijn in de nek-/ schouderregio en die evt. uitstralen naar de hoofdregio of de armregio, waarvoor geen specifieke oorzaak aanwijsbaar is. Overbelasting van de nek-/schouderregio speelt hierbij een rol. Deze overbelasting kan bijvoorbeeld arbeidsgebonden zijn. Tevens kunnen een ongunstige houding, een verhoogde spierspanning en/of stress een rol spelen.

Behandeling

De oefentherapeut Mensendieck behandelt zowel specifieke als aspecifieke nek- / schouderklachten. In deze folder wordt m.n. de behandeling van aspecifieke nek- / schouderklachten beschreven.

De behandeling is individueel gericht en aangepast aan de mogelijkheden en omstandigheden van de patiënt. Er wordt naar het gehele lichaam gekeken, waarbij het accent ligt op de nek en schouders.

Gedurende de behandeling wordt er aandacht besteed aan de volgende punten:

- inzicht geven in het ontstaan van de nek- en/of schouderklachten
- het zoveel mogelijk verminderen van de pijnklachten
- het herstellen van de spierbalans
- het optimaliseren van het ademhalingspatroon
- het vergroten van de belastbaarheid van de nek en schouders
- het verbeteren van het functioneren tijdens de dagelijkse houdingen en bewegingen
- het geven van tips en adviezen t.a.v. sport, hobby's e.d.
- het geven van tips en adviezen omtrent ergonomische zaken zoals inrichting en instelmogelijkheden van de werkplek.

Oefentherapie Mensendieck houdt zich met name bezig met het verbeteren van houding en beweging in het dagelijks leven. Samen met de patiënt kijkt de oefentherapeut Mensendieck naar ongunstige factoren die de klachten beïnvloeden of in stand houden, zoals een ongunstig houding- en bewegingspatroon, verkorte spiergroepen, gespannen of verslachte spieren e.d. Ontspannings-, spierversterkende en conditieverbeterende oefeningen dragen naast de adviezen t.a.v. een goed bewegingspatroon bij tot verbetering van de situatie.

Door te leren de nek en schouders optimaal te gebruiken en de conditie te verbeteren worden de klachten gunstig beïnvloed en de kans op terugval of recidief beperkt.

Oefentherapie Mensendieck: Een persoonlijke op maatgerichte aanpak om nek- / schouderklachten te verminderen en/of te voorkomen!
