

# Nekklachten

door nekbolling

Hoe los je dat zelf op?



## Overbelastend gebruik

De meeste nekklachten ontstaan door overbelastend gebruik van je nek. Bijvoorbeeld door veel met het hoofd voorover gebogen te zitten, zitten te typen, zitten te lezen, zitten te puzzelen, veel buikspieroefeningen met sterk gebogen nek te doen, snel op te staan uit bed met een zwieper van het hoofd, of langdurig voorovergebogen staan aan bijvoorbeeld een lopende band. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot je nekklachten.

Je moet op de zaak veel voorover gebogen zitten te schrijven, bent thuis de vloer aan het schuren en ligt ook nog veel onder de auto te knutselen, met het hoofd omhoog gehouden en bij de voetbaltraining ligt het accent op veel koppen. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat een paar dagen achtereen hebt gedaan, is het je nek teveel geworden en zit je met nekklachten. Soms is het ook een eenmalig grote belasting (bijv. whiplash) die tot je nekklachten leidt.

### Alles doet zeer

Alles wat je doet, doet zeer. Je komt 's ochtends met pijn en moeite uit bed, douchen, haren wassen, aankleden gaan moeizaam (vooral de sokken en de schoenen aandoen), rustig de krant lezen is er niet bij. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Mijn haar afdrogen, de kinderen helpen met aankleden, de fietsband oppompen, achterom kijken, een eitje bakken, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je met je nek doet.

### Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als een trui over je hoofd trekken, een riem omdoen en een boek onderuit de kast pakken ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een nek nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren. Maar als je die nek overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De nek praat nu terug met pijnsignalen en zegt; "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben.

### Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik me niet gewoon omdraaien in bed, water uit de kraan drinken of kokkerellen zonder pijn?
2. Luisteren naar je nek en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb. 1



afb. 2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf.

Je gebruikt meestal je nek al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

### Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je nek veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuistherapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch goed in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je nek kunt omgaan;
- je zelf positief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je nekprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,  
hoe eerder je nekklachten zijn verdwenen.**

# De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij de NEKKLACHTEN\* in de praktijk

\*Nekklachten die verergeren door vooral nekbuiging.

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij nekkklachten bestaat uit zes onderdelen:

## I. Intaketest

Nekklachten zijn niet zozeer een lichamelijk, maar meer een gebruiksprobleem. Daarom wordt met een Intaketest beoordeeld hoe je je nek gebruikt. Je STEP instructeur stelt eerst vast of er sprake is van onveilig gebruik van je nek en hoe groot het gevaar van verdere overbelasting is. Verder laat je STEP instructeur zien wat veilig gebruik van je nek is en hoe je daarmee èn actief kunt blijven èn de preventie van overbelasting kunt realiseren. Je kunt dan **zelf** goed aan het natuurlijk herstel van je nekkklachten werken. De Intaketest wordt op video opgenomen, dient als lesmateriaal en helpt je bij een snelle en verantwoorde reïntegratie in je werk.



## II. Objectivering en verslaglegging, ook in de STEP internetDataBase (iDB)

Na de Intaketest vindt een intakegesprek plaats. In het intakegesprek wordt o.a. vastgesteld:

- welke activiteiten zorgen nog voor overbelasting van je nek en welke niet?
- hoeveel last je van je nek hebt bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven (ADL)? In een ADL index wordt dit vastgelegd;
- hoeveel je al weet van je nekkklachten, de fysieke belasting van je nek en je eigen ZelfZorg mogelijkheden? Dit wordt vastgesteld met een kennistoets;
- wat je BenutBare Mogelijkheden zijn in vervangend of eigen werk?

Van de bevindingen wordt een schriftelijk intakeverslag gemaakt met een probleemanalyse en een beschrijving van je eigen mogelijke bijdrage aan je herstel. Het intakeverslag kan ook op internet beschikbaar worden gesteld voor je werkgever en/of bedrijfsarts.

## III. Voorlichting

Met een professionele computerpresentatie en diverse andere materialen wordt je voorlichting gegeven over de werking van je nek en hoe je nek overbelast kan raken. En wat heel belangrijk is, hoe je - door èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren - er **zelf** heel goed voor kunt zorgen dat je nekkklachten snel, goed en natuurlijk herstellen. En als laatste hoe je **zelf** ook de preventie van herhaling in eigen hand kunt hebben.



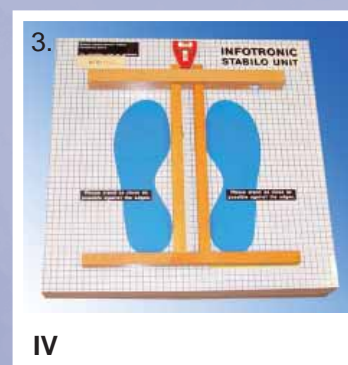
III



#### IV. Scholing

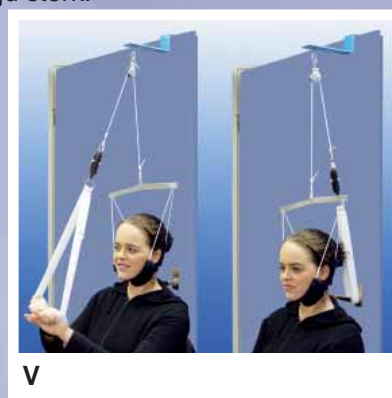
Met de AADL lijst voor je nek (een lijst met activiteiten die je nekklachten kunnen verergeren) en veilig gebruik van je nek met de STEP GewichtHeffersTechnieken® leer je èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren. Veilig gebruik van je nek wordt je o.a. aangeleerd met door STEP ontwikkelde elektronische hulpmiddelen. Een paar voorbeelden:

1. de STEP Bel of Buzzer in een reminder collar. Deze waarschuwen je als je je nek foutief gebruikt en overbelasting dreigt en ze leren je ook direct actief te corrigeren;
2. de Elektronische Til Condiemeter. Hiermee kan je tilconditie en je vaardigheid in de STEP GewichtHeffersTechnieken® worden gemeten en getraind;
3. het Elektronische Balans Platform. Hiermee kan de beheersing van veilig gebruik van je nek, met de STEP GewichtHeffersTechnieken®, gemeten en getraind worden.



#### V. STEP PETS

PETS is het omgekeerde van STEP en staat voor Preventieve & Educatieve & Trainings c.q. Therapie & Scholingshulpmiddelen voor je werk- en thuissituatie. Preventieve PETS worden met name in de beginfase van je nekklachten gebruikt om èn goed actief te kunnen blijven èn omdat dan het overbelastingsgevaar het grootst is. Je beheerst immers het veilig gebruik van je nek nog niet en je nek is ook nog eens flink verzwakt. De PETS krijg je mee om **zelf** in je werk- en thuissituatie flink aan je herstel te kunnen werken. Met PETS kun je - vooral in de kritische beginfase - èn goed actief blijven èn bij allerlei dagelijkse handelingen de preventie van (hernieuwde) overbelasting realiseren èn aanleren. Één van die PETS is de reminder collar waarin een Bel of Buzzer kan worden geplaatst die je waarschuwt als overbelasting dreigt. Andere PETS zijn; een thuistractieset, halskragen, kussens, cursusboek en circuitkaarten. De PETS worden begeleid met een cursusboek nekscholing met lees- en trainingsopdrachten voor thuis en op het werk. Je wordt hiermee gestimuleerd **zelf** een belangrijke bijdrage aan je herstel te leveren. GewichtHeffersTechnieken® en PETS vergroten je BenutBare Mogelijkheden in je werk en je vrije tijd sterk.



#### VI. Evaluatie en verslaglegging van ELKE les, DIRECT op de STEP internetDataBase (iDB)

Met de iDB stelt STEP je werkgever **direct na elke** les op de hoogte van je BenutBare Mogelijkheden. Aan het eind van de begeleiding worden de resultaten objectief bepaald. De kennistoets en de ADL index worden opnieuw ingevuld. Hiermee wordt de verbetering in je kennis en je verminderde last bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven zichtbaar gemaakt. Verder wordt je gevraagd een evaluatieformulier in te vullen om je tevredenheid over de STEP begeleiding te kunnen beoordelen. Het geheel wordt in een eindverslag vastgelegd, waarin ook je eigen belangrijke bijdrage aan je herstel is vermeld. Het eindverslag kan op internet beschikbaar worden gesteld aan je werkgever en/of bedrijfsarts. In de iDB heeft je werkgever een goed overzicht over alle begeleide werknemers en de resultaten van de STEP begeleiding.