



# 10 Tips bij nek- en hoofdpijn

Of u nu achter een bureau werkt of dagelijks zwaar lichamelijk werk doet, we maken allemaal net zoveel kans op het ontwikkelen van nek- en hoofdpijnklachten.

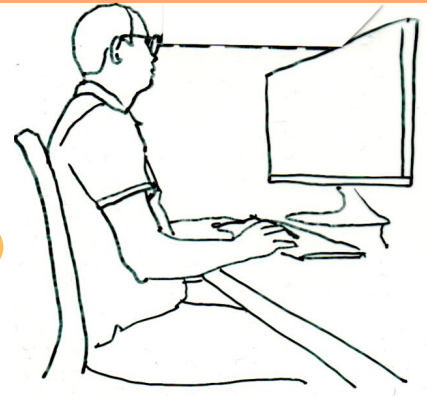
Hieronder vindt u een aantal tips om deze klachten te voorkomen, of om de klachten die u op dit moment ervaart, te verminderen.



## NEKZ

### De juiste hoogte van uw beeldscherm

Bij het gaan zitten let u erop dat u de gehele zitting benut. Duw uw stuit tot achteraan de stoel en ga dan pas volledig zitten. Bij het rechtop zitten geeft het lagere deel van de rugleuning steun in de onderrug. U komt vanzelf goed rechtop te zitten, waardoor het hoofd netjes recht boven de romp komt te staan. U hebt dan maar weinig kracht nodig om het hoofd rechtop te houden. Zorg ervoor dat uw voeten vlak op de vloer staan.



Als u veel achter een beeldscherm moet werken, is het belangrijk dat die zich op de juiste hoogte bevindt. Trek een denkbeeldige lijn vanuit de ogen naar de bovenkant van uw beeldscherm. Als deze lijn horizontaal is, staat het beeldscherm op de juiste hoogte. U hoeft dan niet veel spierspanning te leveren, om het beeld te kunnen overzien. Voor een goede spierbalans van de achter- en voorzijde van de nek, trekt u uw kin een klein beetje in!

### De juiste zithouding

Als u een zittend beroep heeft, probeer dan regelmatig even van houding te wisselen door af en toe een rondje te lopen. Ga bijvoorbeeld even wat water drinken of haal eens een kop koffie voor een collega!



### Afwisselen tussen zitten en lopen



TIP  
4

## De omgeving en werkplek

Naast de goede houding achter het bureau, is de omgeving waarin u werkt ook erg belangrijk. Een klimaatsysteem maakt het werk prettiger, maar zorg ervoor dat de koude luchttoevoer niet voortdurend in uw nek blaast. Let ook op dat de zon niet direct op uw beeldscherm staat, voorkom dat u met uw ogen gaat knipen. Dit levert allemaal extra spanning op.

## De juiste instrumenten

Zoals u ook graag met een snelle computer werkt, is het belangrijk dat u zo nu en dan eens checkt of het gezichtsvermogen nog goed is. Als u al een bril draagt of leesbril gebruikt, is het voor het werken achter een beeldscherm toch belangrijk om daarvoor een aparte bril aan te schaffen. De afstand tot uw beeldscherm is namelijk groter dan u hanteert bij lezen. Ook een varifocusbril voldoet dan niet aan de eisen, omdat die afgesteld is op de normale leesafstand. Voor Call-centra is een goed headset die niet knelt en toch duidelijk geluid geeft zeer belangrijk! Dit kan ook aan het einde van de dag hoofdpijn veroorzaken.



TIP  
5

## Goed tillen



LICHTE GEWICHTEN



ZWARE GEWICHTEN

TIP  
6



NEKZ

Als u voor uw beroep of hobby zwaar lichamelijk werk doet of veel moet staan, is het van groot belang om uw gehele houding goed af te stemmen op de activiteit. Zorg ervoor dat de grote, zware bewegingen het meest vanuit de knieën en heupen komen. En plaats voor til-, duw- en trekactiviteiten uw voeten in de richting waarin u gaat werken. Denk eraan de kin altijd iets ingetrokken te houden, zodat de nek niet verkrampst!

Na een dag werken is het goed om te rusten. Een verkeerde slaaphouding kan klachten in stand houden of juist verergeren. Kies een hoofdkussen dat bij u past. Niet te dik en het moet als u op de zij ligt, de ruimte tussen matras en hoofd voldoende opvullen, zodat de schouders niet te veel belast worden. Op uw buik slapen, wordt in het algemeen afgeraden! Laat u adviseren door een ervaren fysio- of manueel-therapeut, als u hierover nog vragen heeft!

TIP  
7



De juiste slaaphouding



NEKZ

Oefeningen zijn goed voor u!

TIP  
8



Als u kort na een ongeval toch nog klachten in uw nek of hoofd krijgt is het belangrijk dit met een hulpverlener te bespreken. Heeft u een ongeval gehad en bent u door paramedisch personeel onderzocht of is er een röntgenfoto of een MRI-scan gemaakt? Gelukkig zijn er vaak geen tekenen voor letsel. Toch kan het weleens voorkomen dat u toch klachten blijft houden. Meestal is dan de spierbalans verstoord. Neem dan contact op met een ervaren fysio- of manueeltherapeut. Bij Nekz kunnen wij u helpen om dit met training weer te herstellen. Ga in geen geval zomaar een halskraag dragen. Dit lost meestal niets op en maakt juist de spieren die verzwakt zijn, nog zwakker!

TIP  
9



## Uitstraling van nekklachten

Nekpijn kan vaak ook uitstralen naar de schouders en armen of kan zelfs pijn in het hoofd veroorzaken. Als u twijfelt over deze pijn of er meer over wilt weten, ga dan naar een therapeut die daar voldoende expertise in heeft.

De sleutel tot succesvolle behandeling mét langdurig blijvende resultaten, bevindt zich vaak hoog in de nek, op het niveau van de Atlas en Draaier. Pas nadat op dat niveau de beweging is genormaliseerd, kan de klacht in het gebied waar het naartoe uitstraalt, herstellen.

Behandelingen op de Occiflex is een zeer veilig en comfortabel alternatief voor reguliere manuele therapie. De bewegingen zijn individueel ingevoerd en gaan zo langzaam dat er geen enkel risico bestaat op overbelasting van de gewrichten, spieren, zenuwen en bloedvaten!

Wilt u persoonlijk advies?



TIP  
10



**NEKZ**

[www.nekz.nl](http://www.nekz.nl)



@nekzorg



info@nekz.nl



06 57698174

Ga bewegen!

Zorg altijd voor voldoende beweging. Zelfs als uw klachten heeft kan een wandeling langs het strand of in het bos u goed doen. Door regelmatig te bewegen worden uw spieren krachtiger en leniger. U beschikt dan altijd over een beetje reserve, dat u in tijden van drukte of spanning goed kunt gebruiken. Zoek een plezierige vorm van beweging, die bij u past!

Adres: Vijfhuizenberg 151

4708 AJ Roosendaal