

Nekkneuzing (distorsie van de nek)

U krijgt deze folder omdat u nekklachten heeft, waarschijnlijk door een val of botsing. Uw arts heeft een onderzoek (CT-scan) van uw nek aangevraagd. Deze scan wordt gemaakt om de nekwevels in beeld te brengen, zodat een eventuele breuk opgespoord kan worden. Indien er geen breuk gevonden wordt, spreken we van een nekkneuzing. In deze folder vindt u daar meer informatie over.

Klachten

Een nekkneuzing kan gepaard gaan met verschillende klachten. De volgende klachten kunt u verwachten:

- Pijn en stijfheid in de nek en/of schouders
- Hoofdpijn
- Misselijkheid en/of braken
- Duizeligheid
- Slaapproblemen
- Emotionele instabiliteit

De volgende klachten kunnen eveneens bij een nekkneuzing passen, wel is het verstandig om contact op te nemen met uw (huis)arts als deze nog niet aanwezig waren toen de arts u onderzocht.

- Tintelingen in de armen en/of handen
- Krachts- en/of gevoelsverlies in de armen of benen

Adviezen

- Probeer de nek en het hoofd normaal te blijven bewegen om blijvende klachten te voorkomen.
- Gebruik indien nodig de voorgeschreven pijnstilling. Dit is belangrijk, omdat de pijnstilling u helpt de nek zo normaal mogelijk te bewegen.
- Doe alles wat u kunt en probeer uw activiteiten dagelijks wat verder uit te breiden.
- Wees niet bang om uw nek te bewegen. Als u hier te angstig voor bent, kunt u hulp vragen van bijvoorbeeld een psycholoog of fysiotherapeut.

- Nekpijn kan vervelend en beangstigend zijn. Deze wordt bij nekkneuzing veroorzaakt door de spieren. Als u vanwege de pijn de nekspieren aan blijft spannen, dan blijft de pijn. Overleg met uw huisarts of u een korte tijd meer pijnstilling kan krijgen om er voor te zorgen dat dit niet gebeurt.

Wanneer contact opnemen

Neem contact op met uw (huis)arts als u

- na een maand nog beperkt wordt in uw dagelijks functioneren door de nekklachten.
- bij onderstaande klachten als deze nog niet aanwezig waren toen de arts u onderzocht.
 - o Tintelingen in de armen en/of handen
 - o Krachts- en/of gevoelsverlies in de armen of benen

Feiten en fabels

- *Fabel:* bij nekkneuzing is het aan te raden een nekkraag te dragen.
- *Feit:* nekkneuzing zit in de spieren van de nek. Door deze te bewegen (wat met een nekkraag tegengehouden wordt) zal herstel optreden en zullen de klachten afnemen.
- *Fabel:* fysiotherapie is het belangrijkste onderdeel van de behandeling van nekkneuzing.
- *Feit:* het meeste herstel zal optreden door uw nek en hoofd zo natuurlijk

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

mogelijk te blijven bewegen, waar nodig met pijnstilling. Fysiotherapie kan hierin wel ondersteunend werken en handvatten geven.

- *Fabel:* nekkneuzing geeft levenslang klachten
- *Feit:* bij verreweg de meeste mensen verdwijnen de klachten na verloop van tijd vanzelf door bovengenoemde adviezen op te volgen. Slechts een klein deel van de mensen houdt blijvende klachten. Dit is bijvoorbeeld ook het geval bij een gekneusde enkel. Neem contact op met uw huisarts als u na een maand nog beperkt wordt in uw dagelijks functioneren door de nekkklachten.