Hoofdpijn heeft vele oorzaken. We lichten er één toe; myogene hoofdpijn ofwel spierspanningshoofdpijn. Deze hoofdpijn ontstaat doordat de spieren van de nek en schouders een te hoge spierspanning hebben.

Deze spieren zitten vast aan de bovenrand van het schouderblad en aan de onderrand van de schedel. Van daaruit gaat er een platte spier over het hoofd heen als een soort badmuts. Deze gaat weer over in de spieren van het aangezicht. Wanneer de nekschouderspieren te gespannen zijn, gaan de aanhechtingsplaatsen onderaan de schedelrand irriteren. Deze steken op hun beurt de ‘badmuts’ aan. Er ontstaat als het ware kramp op het hoofd.  
Deze hoofdpijn is bijvoorbeeld achterop het hoofd, als een band om het hoofd of aan een zijde doortrekkend van onderaan de schedel tot rond het oog voelbaar. Pijn in de kaken kan er ook bij horen, evenals misselijkheid en duizeligheid.

**Waardoor kunnen nekschouderspieren gespannen raken?**  
Verschillende oorzaken zijn mogelijk. Hieronder hebben we een paar oorzaken toegelicht:

* Verkeerde houding.

Wanneer de bovenrug teveel gebogen is vallen de schoudertoppen en het hoofd naar voren onder invloed van de zwaartekracht. Een hoofd weegt tussen de 5 en 7 kg, de armen 1/10 deel van het lichaamsgewicht per stuk. Hoe meer de schouders en het hoofd naar voren staan des te zwaarder is het voor de nekschouderspieren om ze opgetild te houden. Ze raken overbelast, teveel gespannen, de bloedcirculatie vermindert en afvalstoffen kunnen niet meer voldoende worden afgevoerd. Het resultaat zijn de bekende knopen in de spieren ofwel de spieren verzuren.

* Stress en kou.

Bij stress of kou heeft men extra de neiging om de schouders op te trekken. Ook dan geldt bovenstaand verhaal.

* Ongeval waarbij de nek een klap krijgt.

Bij een whiplash, een fikse voor- achterslagbeweging met het hoofd, zijn microtraumata ontstaan in de banden van de nekwervelkolom en/of hersenstam. Om verdere beschadigingen te voorkomen spannen de spieren zich als het ware als een corset.

* Slijtage van de nekwervels of uitdroging van tussenwervelschijven.

Door slijtage van de nekwervels wordt de nek stijf/stram en vaak pijnlijk. Als gevolg hiervan spannen de meeste mensen de nekschouderspieren extra aan en blijven ze in een vicieuze cirkel steken. Door uitdroging van de tussenwervelschijven vermindert het schokopvangend vermogen en komen de wervels dichter op elkaar te staan.

Voor alle bovenstaande punten is het van belang dat de belasting op de nekwervels zo gunstig mogelijk is, dat de spieren efficiënt worden gebruikt en dat er een goede balans is tussen belasting en belastbaarheid.

**Behandeling.**  
Bij oefentherapie Cesar leert u om de nekschouderspieren te ontspannen, weer goed te doorbloeden en de halswervelkolom te mobiliseren.  
Daarnaast wordt de stand van bovenrug, schouders en hoofd geoptimaliseerd. Tevens leer je hoe je deze houdingscorrectie moet inzetten bij allerlei dagelijkse handelingen, zodat je toch normaal kunt functioneren, zonder dat je de nekwervels of nekschouderspieren te zwaar belast.