Klachten aan armen, nek en/of schouders komen veel voor. Meestal vormen een verkeerde houding, overbelasting of spanningen een belangrijke oorzaak. Maar ook kunnen de klachten het gevolg zijn van een afwijking aan de wervelkolom, het schoudergewricht of van een (chronische) aandoening.

De volgende klachten, die vaker samen hangen met nek- schouderklachten, worden door ons behandeld:

 Hoofdpijn

 Verhoogde spierspanningen

 KANS (RSI)

 TOS (thoracic outlet syndrome)

 Slijtage tussenwervelschijven

 Hernia

 Tintelingen in arm en hand

 Frozen shoulder

 Duizeligheid

**Vicieuze cirkel.**

Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden uw dagelijks leven. Door een stijve nek of een pijnlijke schouder gaat u anders bewegen. Zo raken de spieren uit balans. Ook kan pijn uw ademhaling, concentratievermogen, slaappatroon en stemming negatief beïnvloeden. U loopt het gevaar in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. Wij kunnen u helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

**Behandeling.**

Nadat de oorzaak van de nekschouderklachten door de anamnese en het onderzoek bekend is geworden, krijgt u een individueel oefenprogramma. Dit kan onder andere gericht zijn op het ontspannen van de nekschoudermusculatuur; het bevorderen van de beweeglijkheid van nek; schouder of bovenrug; het stabiliseren van de schouder of nekwervels; het rekken van omringende spieren; het vrijmaken van zenuwen.

In de praktijk zien wij veel arbeidsgerelateerde nekschouderklachten (bv. computerwerk, kappers, kassawerk, werk in tuinderijen, e.d.). De behandelingen worden daarom steeds meer gericht op het hanteren van goede werkhoudingen en werkbewegingen.