

## **Wat is een nekhernia?**

De halswervelkolom bestaat uit zeven wervels waartussen steeds een tussenwervelschijf is geplaatst. Net als bij een hernia in de rug wordt een nekhernia veroorzaakt door een uitstulping op één van deze elastische tussenwervelschijven. In de meeste gevallen doet zich dit voor tussen de zesde en zevende wervel. Wanneer deze knobbel op een zenuw gaat drukken, ontstaan er pijnklachten in armen, nek en schouders.

## **Wat zijn de oorzaken van een nekhernia?**

In het merendeel van de gevallen ontstaat een nekhernia door een verkeerde houding. Vooral de 'schildpadhouding' is een grote boosdoener: het hoofd voorovergebogen met de schouders naar voren. Vaak en langdurig een verkeerde houding aannemen zorgt ervoor dat de nekwervels scheef gaan staan. Vervolgens kan er een uitstulping ontstaan. Maar ook als de nek te weinig belast wordt, kan een nekhernia ontstaan. Als de spieren verslapt zijn, dan krijgt de halswervelkolom onvoldoende steun om goed in positie te blijven. Verder speelt het ouder worden een rol. Doordat de tussenwervelschijven uitdrogen kan de scheefstand én de kans op uitstulpingen verder toenemen. Overigens kan roken het slijtageproces van de tussenwervelschijven versnellen.

## **Oefeningen die verlichting kunnen brengen bij een nekhernia**



Bij een nekhernia is het belangrijk om toch voldoende in beweging te blijven. Anders wordt de nek stijf en zullen de spieren verzwakken. Daardoor zullen de klachten toenemen, dus ook de pijn. Samen met een fysiotherapeut doet u oefeningen om de beweeglijkheid van de nek en de spierkracht te verbeteren. Hier volgen wat eenvoudige oefeningen die u zelf thuis kunt doen, maar ga niet verder dan de pijngrens.

### **Oefening 1:**

U zit rechtop in een stoel. Draai nu uw hoofd heel voorzichtig naar de rechterschouder. Houd deze positie vijf seconden vast. Herhaal de oefening met uw andere schouder.

### **Oefening 2:**

U zit rechtop in een stoel. Kantel uw hoofd naar voren richting uw borst. Houd deze positie vijf seconden vast. Hef uw hoofd weer langzaam omhoog.

### **Oefening 3:**

U zit rechtop in een stoel. Adem uit en beweeg uw hoofd naar het plafond. Houd deze positie vijf seconden vast. Beweeg uw hoofd langzaam weer terug.

### **Oefening 4:**

U zit rechtop in een stoel. Haal diep adem. Adem uit en draai uw hoofd eerst naar links en dan naar rechts.