



Cervicogene hoofdpijn

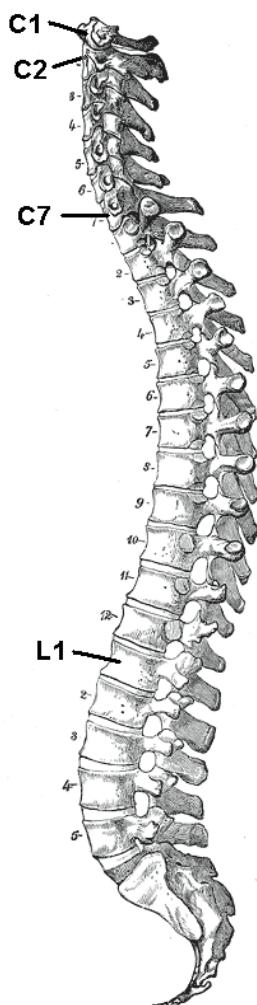
Van alle hoofdpijnvormen bestaat 15 tot 20 % uit cervicogene hoofdpijn. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Klachtenbeeld:

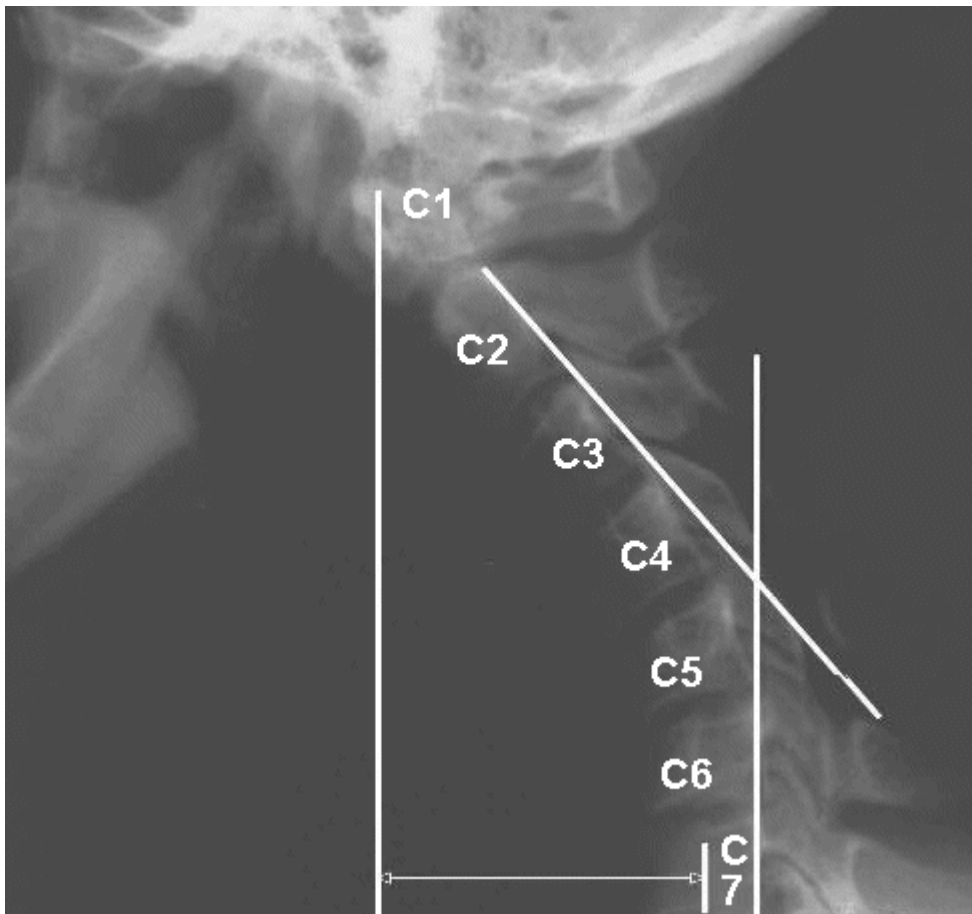
De Noorse neuroloog Dr. Ottar Sjaastad gebruikte de term cervicogene hoofdpijn in de tachtiger jaren als eerste. Zijn belangrijkste drie criteria voor de diagnose zijn:

- 1- hoofdpijn steeds aan dezelfde zijde van het hoofd, soms is de hoofdpijn dubbelzijdig maar dan overheerst deze zijde.
- 2- de hoofdpijn wordt geprovoceerd door langdurige hoofdhouding of bewegingen van het hoofd, de hoofdpijn kent geen vast patroon
- 3- bewegingsbeperking in het draaien van het hoofd naar links of rechts.

Forward head posture:



Forward head posture of forward head carriage is de houding waarin het zwaartepunt van het hoofd voor de schouderlijn loopt. De spieren werken extra hard om het *voorovervallen* van het hoofd tegen te gaan. Deze spieractiviteit verhoogt tevens de compressie in de nekgewrichten. Een langdurig bestaande houding met forward head carriage kan hoofdpijn en pijn in de nek/ arm(en) veroorzaken. Ook kan deze houding bijdragen tot degeneratieve veranderingen van het kraakbeen, het gewrichtskapsel en het spierweefsel.



De behandeling:

De behandeling richt zich op de gevonden functiestoornissen. De gewrichtsfunctie wordt verbeterd met behulp van fysio- en manuele therapie en ondersteund door een oefenprogramma. De training kenmerkt zich door een rustige, gedoseerde opbouw. Houdingscorrectie, ergonomische- en leefstijladviezen zijn zeer belangrijk in de thuis- en werksituatie. U moet rekening houden met een langzaam herstel van cervicogene hoofdpijn.





Het oefenprogramma:

Voer alle oefeningen rustig en gecontroleerd uit. De oefeningen hebben tot doel de bewegingsuitslag van de nek te herstellen, de spiercontrole rond nek, schoudergordel te verbeteren en onnodige belasting door een verkeerde houding of spierspanning te verminderen.



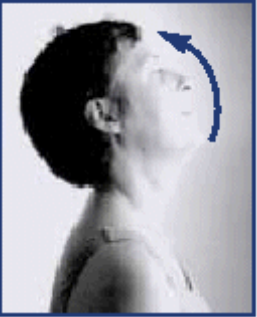
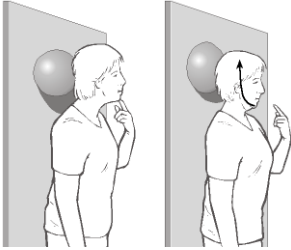


Oefenprogramma: cervicogene hoofdpijn			Regio: nek		
<p>Stop met de oefeningen en overleg met uw fysio/manueel therapeut bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> -duizeligheid, licht in het hoofd gevoel, veranderd zien, flauwvallen of desoriëntatie -plotselinge schietende pijn in de arm, of doofheid of zwakte in uw arm of hand -ongewone, ernstige nekpijn -steeds provocatie van aanhoudende hoofdpijn <p>Bij elke oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Beweeg soepel, langzaam en gelijkmatig. De sleutel is precisie en controle. -Ontspan mond en kaak. Houdt de lippen losjes gesloten, tanden licht van elkaar en de tong rust tegen het gehemelte. -Houdt de schouders ontspannen naar achteren en laag. -Probeer naar beide kanten dezelfde bewegingsuitslag te maken. Als een zijde stijver is beweeg dan zacht tegen de stijfheid in. Beweeg naar die zijde iets vaker. -Houdt rekening met licht ongemak, maar onthoudt dat de oefeningen geen sterke pijn mogen veroorzaken. 					
Sel.	Oefeningen:	Afbeelding	Sel.	Oefeningen:	Afbeelding
<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: 1 Kenmerk: Kin in</p> <p>Uitgangshouding: ruglig met hoofd op een zacht kussen met de knieën opgetrokken</p> <p>Uitvoering: Knik rustig en langzaam met het hoofd voorover alsof u ja knikt. Voel de aanspanning van de diepe halsspieren voor in de hals. Stop met knikken net voordat de oppervlakkige halsspieren aanspannen (=hard worden). Houdt de knikpositie gedurende 8 sec. vast. Beweeg vervolgens het hoofd rustig terug naar de uitgangshouding.</p> <p>Aantal: 10 her.</p>		<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: 2 Kenmerk: Hoofd rotatie</p> <p>Uitgangshouding: ruglig met hoofd op een zacht kussen met de knieën opgetrokken</p> <p>Uitvoering: Draai rustig het hoofd van de ene naar de andere kant. Kijk in de richting van de beweging. Probeer geleidelijk te verbeteren totdat de kin in lijn met de schouder komt.</p> <p>Aantal: 10 herhalingen</p>	




Fysiotherapie van Gerven

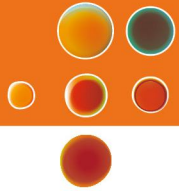
<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: 3 Kenmerk: Correcte zithouding</p> <p>Uitvoering: Corrigeer uw houding regelmatig door rustig de onderrug uit te strekken. Trek nu rustig de schouders naar achteren en beneden. Houdt deze positie gedurende 10 seconden vast. Deze positie voorkomt en vermindert pijn en spanning in de spieren van de nek en schouders. Herhaal deze correctieoefening regelmatig, om het half uur gedurende de dag. U kunt de oefening uitvoeren op het werk, in de auto, trein of bus en zittend thuis.</p>		<input type="checkbox"/> <p>Oefening: 4 Kenmerk: Nek isometrisch (geen beweging)</p> <p>Uitvoering: Zit in de correcte houding als beschreven bij oefening 3. Zorg ervoor dat uw kin ontspannen is en licht naar beneden staat. Plaats uw rechterhand tegen uw rechterwang. Probeer rustig uw hoofd tegen uw vingers in te draaien om over uw rechter schouder heen te kijken. Houdt de aanspanning gedurende 5 seconden vast. Gebruik 10 tot 20 % van uw kracht, niet meer! Herhaal met de linkerhand op de linkerwang.</p> <p>Aantal: 5 herhalingen</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: 5 Kenmerk: Rotatie</p> <p>Uitvoering: Zit in de correcte houding als beschreven bij oefening 3. Draai rustig het hoofd van de ene naar de andere zijde. Kijk in de richting van de</p>		<input type="checkbox"/> <p>Oefening: 6 Kenmerk: Zijwaarts buigen</p> <p>Uitvoering: Zit in de correcte houding als beschreven bij oefening 3. Beweeg rustig uw oor richting uw schouder totdat</p>	

Fysiotherapie van Gerven

<p>beweging. Probeer geleidelijk te verbeteren totdat de kin in lijn met de schouder komt.</p> <p>Aantal: 10 herhalingen</p>		<p>een lichte rek aan de andere zijde van de nek optreedt. Herhaal aan de andere zijde.</p> <p>Aantal: 10 herhalingen</p>	
<p><input type="checkbox"/> Oefening: 7 Kenmerk: Voor- en achterover buigen.</p> <p>Uitvoering: Buig uw hoofd rustig voorover richting uw borst. Stuur de beweging met uw kin. Met de kin startend breng uw hoofd terug naar de startpositie en buig het hoofd vervolgens rustig achterover om naar het plafond te kijken. Sturend met de kin brengt u het hoofd terug naar de startpositie.</p> <p>Aantal: 10 herhalingen</p>	 	<p><input type="checkbox"/> Oefening: 8 Kenmerk: ballon oefening.</p> <p>Uitgangshouding: Stand met rug tegen de muur. Plaats een ballon tussen het achterhoofd en de muur.</p> <p>Uitvoering: Knik rustig en langzaam met het hoofd voorover alsof u ja knikt. Voel de aanspanning van de diepe halsspieren voor in de hals. Stop met knikken net voordat de oppervlakkige halsspieren aanspannen (=hard worden). Houdt de knikpositie 5 sec. vast. Het achterhoofd wordt hierbij licht tegen de ballon gedrukt. De ballon kan hierbij licht langs de muur omhoog gaan. Blijf recht vooruit kijken.</p> <p>Aantal: 10 (2x/dag)herhalingen Duur oef.: 10 sec.</p>	

Fysiotherapie van Gerven

<p>Oefening: 9</p> <p>Kenmerk: trapezius</p> <p>Uitvoering: Staand of zittend. Hoofd licht zijwaarts instellen. Deze stand vastzetten met een hand over het hoofd. Schouder en arm langs het lichaam naar de grond bewegen. Voel de rek aan de zijkant van het hoofd. Denk aan licht rekken. Houd de nek lang (kruin in de lucht).</p> <p>Aantal:5 her. Duur oef.: 15 tel</p>		<p><input type="checkbox"/> Oefening: 10</p> <p>Kenmerk: levator</p> <p>Uitvoering: Staand of zittend. Hoofd met de neus richting de oksel instellen. Deze stand vastzetten met een hand over het hoofd. Schouder en arm naar achteren en naar beneden bewegen. Voel de rek aan de achter/zijkant van het hoofd. Denk aan licht rekken.</p> <p>Aantal:5 herhalingen Duur oef.: 15 tel</p>	
<p>Oefening: 11</p> <p>Kenmerk: achterhoofd</p> <p>Uitvoering: Staand of zittend. Nek lang. Kruin richting het plafond. Hand over het hoofd. Hoofd in lichte knik voorover brengen. Voel de rek rond het achterhoofd. De rug recht houden.</p> <p>Aantal:5 her. Duur oef.: 15 tel</p>			



Fysiotherapie van Gerven

Vondelstraat 15
5691 XA Son en Breugel
Telefoon: (0499) 473895
www.fysiotherapievangerven.nl
info@fysiotherapievangerven.nl