

Nekpijn

Peer review



Richtlijnen

www.EBPnet.be

Kinesitherapeutische richtlijn: Nekpijn

Gepubliceerd door KNGF



**Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie**

Kinesitherapeutische diagnose

Nekpijn is primaire klacht

Normaal beloop

- Klachten verdwijnen na 6 weken
- Pijn neemt af – terugkeer naar normale activiteiten en participatie

Afwijkend beloop

- Langer dan 6 weken
- Recidiverende klachten

Rode vlaggen

- Ernstige nekpijn uitsluiten aan de hand van rode vlaggen en de ernst van de klachten: nekpijn graad IV
 - Fractuur
 - Cervicale arteriële dysfunctie
 - Schade ruggemerg of cervicale myopathie
 - Infectie
 - Maligne tumoren
 - Systemische ziekte



Classificatie Nekpijn

- Graad I : geen grote structurele pathologie – weinig invloed op ADL
- Graad II : geen grote structurele pathologie – forse invloed op ADL
- Graad III: geen grote structurele pathologie - neurologische symptomen
 - kinesitherapie aangewezen
- Graad IV: ernstige structurele pathologie (cfr. rode vlaggen)
 - behandeling valt buiten de richtlijn

Behandelprofielen

- Behandeling graad I/II – normaal beloop
- Behandeling graad I/II – afwijkend beloop
- Behandeling graad II – met afwijkend beloop en belemmerende factoren
- Behandeling graad III

Behandeling: graad I/II – normaal beloop

Behandelprofiel A

- Kortdurende behandeling
 - Maximum drie behandelsessies
- Informatie en advies:
 - Gerust stellen: gunstig verloop – zonder lichaamsschade
 - Actief blijven – geleidelijk toenemend niveau van bewegen en continueren/terugkeer naar werk
 - Passiviteit vermijden – actieve levensstijl aanbevelen

Behandeling: graad I/II –afwijkend beloop

Behandelprofiel A

- Informatie en advies

Behandelprofiel B

- Aanbevolen aanvullende therapie:
 - Oefentherapie in combinatie met mobilisatie/manipulatie
 - Oefentherapie sluit aan op de behoefte, beperking en doelstelling van de patiënt

Te overwegen aanvullende therapie (B)

- Cervicaal kussen
- Cognitieve gedragstherapie
- Kinesiotape
- Massagetechnieken
- Warmte- of koudetherapie in combinatie met andere therapie
- Werkplaatsinterventies



Af te raden:

- Dry needling
- Elektrotherapie -
ultrason/shockwave - laser

Afsluiting

- Evalueer met N(P)RS en PSK
- Behandeldoelen bereikt
- Indien na zes weken onvoldoende resultaat werd bereikt terug verwijzen naar de huisarts

Behandeling: graad I/II – afwijkend beloop

Prognostische factoren die gerelateerd zijn aan een vertraagd herstel:
Zowel fysieke als niet-fysieke factoren in hoofdzaak van psychosociale aard → focus minder op de pijn

Informatie en advies:

- Psychosociale factoren kunnen negatieve invloed hebben op herstel
- Bewegingsangst
- Psychosociale herstel belemmerende factoren bespreken en evalueren
- Verwijzen naar huisarts/ psycholoog

Aanbevolen aanvullende therapie (C)

Behandelprofiel B aanvullen met:

- Aandacht voor prognostische factoren die belemmerd kunnen zijn!
 - Psychosociale factoren: o.a. angst, angst voor bewegen...
 - Meer bewegen bevordert het herstel
 - Indien geen verbetering → verwijzen naar psycholoog of arts
- bij oefentherapie meer nadruk leggen op gedragsmatige principes → graduele oefentherapie
- Verdere therapie en afsluiting analoog met behandelprofiel B

Nekpijn graad III – klinisch onderzoek

- Sensorische symptomen
 - Beperkte ROM (rotatie $<60^\circ$ of beperkt en pijnlijk)
 - Verminderde spierkracht, spiercontrole of sensibiliteitstoornissen
 - Spurling's test en/of tractie/distractietest
 - ULTT (Upper Limb Tension Test)
- Graad III bij aanwezigheid van een of meerdere tekenen die wijzen op cervicaal radiculair syndroom en een positieve Spurling's test en/of tractie/distractietest

Aanbevolen meetinstrumenten

- Numeric (Pain) Rating Scale (N(P)RS)
 - pijn objectiveren over de afgelopen 24u (ICF – lichaamsfuncties)

<https://www.meetinstrumentenzorg.nl/Home/SearchPost?meetinstrument=40>

- Patiënt Specifieke Klachten (PSK)
 - beperkingen objectiveren (ICF – activiteiten en participatie)

<https://www.meetinstrumentenzorg.nl/Home/SearchPost?meetinstrument=206>

- Geen beeldvorming: grote fout-positieve bevindingen

Behandeling: graad III – behandelprofiel C

- Kinesitherapie biedt mogelijkheden
- Duidelijkheid verschaffen over tijdspad

Informatie en advies: zoals bij behandelprofiel B met aanvulling

- Diagnose uitleggen en geruststellen dat neurologische tekenen in de arm spontaan verdwijnen na verloop van tijd
- Actieve leefstijl
- Bewegingen en activiteiten vermijden die uitstraling of andere klachten provoceren

Aanbevolen therapie

- Behandelprofiel B
- Te overwegen therapie (bij onvoldoende resultaat)
 - Behandelprofiel B
 - Combineer cervicale en/of thoracale mobilisatie met zenuwmobilisatieoefeningen
 - Semi-harde halskraag (goed opvolgen)
 - Tractie

Verder behandelprofiel zoals B

Afsluiting graad III

- Als bij behandelprofiel B met inachtneming
 - Bij onvoldoende effect of verslechtering na zes weken verwijzen naar huisarts