



## Cliënt informatie

### Aspecifieke nek, schouder en/of armklachten (KANS-klachten)

#### **Wat zijn het?**

Klachten aan uw arm, schouder of nek, kunnen door uiteenlopende factoren veroorzaakt worden.

Er is slechts in een beperkt aantal gevallen een duidelijke diagnose voor de klachten te stellen. Als deze diagnose niet duidelijk te stellen is spreken we van aspecifieke nek-arm klachten, ook wel aspecifieke KANS-klachten genoemd. KANS staat voor daarbij voor **K**lachten aan **A**rm, **N**ek en/of **S**chouder.

Uw fysiotherapeut zal via een gesprek en onderzoek achterhalen of er sprake is van een specifieke aandoening, met een specifieke diagnose, of dat deze specifieke diagnose niet gesteld kan worden en er sprake is van Aspecifieke klachten.

In beide gevallen is het natuurlijk van belang om te onderzoeken welke factoren mogelijk een rol hebben gespeeld bij het ontstaan van de klachten. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan onderwerpen als: lichaamshouding- en beweging, uw gewoonten, uw leefstijl, uw lichamelijke en psychische belasting in het werk en thuis enz.

Veruit het grootste deel van de CANS klachten is niet te diagnosticeren als specifieke CANS klacht. In dat geval zal de behandeling dan ook niet op een specifieke structuur gericht zijn, maar veel meer op het in balans brengen van de verhouding tussen belasting en belastbaarheid.

#### **Belangrijke factoren die een rol kunnen spelen:**

##### 1. Onderbelasting door te weinig beweging:

Een van de belangrijkste oorzaken van veel hedendaagse aandoeningen is bewegingsarmoede. Nog niet zo heel lang geleden moest de gemiddelde mens een behoorlijke dagelijkse lichamelijke inspanning verrichten, zowel in het werk als in de privé-sfeer. Door de toenemende automatisering en zeker door de komst en de steeds groter wordende mogelijkheden van de computer, is de dagelijkse hoeveelheid beweging van de gemiddelde mens duidelijk verminderd, met alle gevolgen van dien.

De Wereld Gezondheidsorganisatie heeft nomen opgesteld voor de hoeveelheid beweging die gehaald zou moeten worden om een positieve bijdrage te leveren aan behoud van gezondheid. Op basis daarvan is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en de Fitnorm opgesteld. Het blijkt dat meer dan de helft van de Nederlandse bevolking (en met name de jeugd) deze norm niet haalt.

##### 2. Overbelasting door langdurige lichte spanning:

Naast algemene bewegingsarmoede geldt dat nek en armen in veel beroepen tegenwoordig vaak langdurig laag intensief statisch belast worden. Dit betekent dat sommige spieren tijdens het werk dus langdurig licht aangespannen worden. Een spier die vaak langdurig wordt

aangespannen bij lichte handwerkzaamheden is de nekschouderpier (monnikkapspier). Bij computerwerk worden daarnaast vaak de strekspieren van de onderarm langdurig licht gespannen. Ook andere spieren kunnen lang in lichte spanning gehouden worden door de aard van de werkzaamheden of door de manier van werken en de werkhouding. Over het algemeen kan gesteld worden dat beroepen waarbij met de handen langdurig fijne werkzaamheden uitgevoerd worden leiden tot langdurige statische spanning in bepaalde spieren. Beroepen waarbij dit vaak voorkomt zijn bijvoorbeeld: Mensen die veel bureau – en/of beeldschermwerk doen, Chauffeurs, Kappers, Productiemedewerkers, Tandartsen, Enz.

Vaak hoor je mensen zeggen: „ Dat is toch geen zwaar werk?“, maar als je het goed bekijkt kunnen werkzaamheden waarbij langdurig lichte aanspanning van spieren optreedt gemakkelijk leiden tot klachten. In de figuur hieronder wordt duidelijk waarom.



### 3. Geestelijke spanning geeft lichamelijke spanning

Lichaam en geest zijn niet te scheiden. Wanneer een mens zich gespannen voelt, dan uit zich dit ook in een hogere spierspanning. Daarom is het ook erg belangrijk om langdurige stresssituaties te vermijden en dus regelmatig ook geestelijk te ontspannen. Er zijn vele redenen waardoor er een verhoogde geestelijke spanning (en dus ook spierspanning) kan optreden. Hieronder volgen een aantal belangrijke:

- ✧ Een belangrijke gebeurtenis in uw leven kan lijden tot langdurig verhoogde spanning, zoals: verhuizing, scheiding, ontslag, promotie, overlijden van een dierbare, trouwen, e.d.
- ✧ Vaak terugkerende spanningen door b.v. opvoeding kinderen, echtelijke ruzies, ruzie in de woonomgeving.
- ✧ Het werk maar met moeite aankunnen en dus steeds op de tenen moeten lopen.
- ✧ Slechte collegiale verhoudingen / verhouding met leidinggevende.
- ✧ Werken met veel en langdurige werkdruk (b.v. veel deadlines).
- ✧ Geen plezier meer hebben in uw werk.

Uiteraard zijn het niet alleen de gebeurtenissen die leiden tot een bepaalde spanning. Het gaat er natuurlijk vervolgens om hoe er door de persoon mee omgegaan wordt. De een zal veel stress aankunnen zonder dat dit veel spanning met zich meebrengt, de ander zal al bij lichte stress in spanning schieten. Karaktereigenschappen die hierbij een rol kunnen spelen zijn:

- ✧ Moeilijk kunnen relativeren.
- ✧ Geen „nee“ kunnen of durven zeggen (en dus vaak teveel hooi op de vork nemen).
- ✧ Door iedereen aardig gevonden willen worden.
- ✧ Spanningen opkroppen, er niet over praten.
- ✧ Werk altijd centraal stellen (geen goede werk/privé balans).

#### 4. Belasting – Belastbaarheid

In z'n algemeenheid kan gesteld worden dat lichamelijke klachten ontstaan als de belastbaarheid van het lichaam lager is dan de belasting die het lichaam te verwerken krijgt. De klachten ontstaan vaak in een korte tijd, maar eigenlijk zijn ze vaak ontstaan door een lange tijd waarin het evenwicht tussen de dagelijkse belasting enerzijds en de belastbaarheid van de nek-armregio anderzijds niet meer in evenwicht is.

**Belasting > Belastbaarheid → Klachten**

**Belasting < Belastbaarheid → Geen klachten**



## Behandeling van de klachten:

Zoals hierboven al beschreven is, zijn er vele factoren die van invloed kunnen zijn op uw klachten. Dit betekent dan ook dat de behandeling, begeleiding en training volledig afhankelijk is van wat er samen met u is gevonden in het onderzoek.

In alle gevallen zal het daarbij gaan om het reduceren van de belasting en/of het vergroten van de belastbaarheid, waarbij u zelf een zeer belangrijke rol heeft. De training en begeleiding vragen inspanning van u, maar zullen dan ook het nodige resultaat opleveren.

Bij het reduceren van de belasting kan bijvoorbeeld gedacht worden aan:

- ✧ Arbeid minder zwaar/ eenzijdig maken: is het mogelijk om in het werk bewust meer afwisseling van werkzaamheden aan te brengen? (b.v. typen, lezen, schrijven, kopiëren, vergaderen enz.)
- ✧ Werkgedrag veranderen (hoe wordt het werk uitgevoerd): Vaak is het zo dat het werk op onderdelen minder zwaar gemaakt kan worden door op een andere manier te gaan werken. Het werken op een andere manier is absoluut niet makkelijk. Begeleiding daarbij is vaak nodig, om enerzijds te bekijken waar verbeteringen mogelijk zijn en anderzijds om samen een programma te maken om het anders werken ook werkelijk in te trainen.
- ✧ Soms ook zijn er hulpmiddelen op de werkplek die het werk kunnen verlichten, maar die niet of niet op de goede manier gebruikt worden.
- ✧ Soms werkplek verbeteren: Het kan zijn dat de werkplek zorgt voor veel onnodige en langdurige spierspanning, bijvoorbeeld omdat niet aan de juiste werkhoogte gewerkt kan worden of omdat onnodig te ver van het lichaam af gewerkt moet worden. In die gevallen is het natuurlijk erg belangrijk om te kijken in hoeverre de werkplek verbeterd kan worden, naast het trainen in de Nek-armtriathlon.
- ✧ Werk-rusttijden aanpassen: Sommige mensen werken altijd maar door. Uit onderzoek is bekend dat regelmatige korte pauzes heel belangrijk zijn om het lichaam te laten herstellen. Ook is bekend dat het nemen van deze pauzes absoluut geen vermindering van productiviteit tot gevolg heeft !!
- ✧ Via specifieke interventie invloed nemen op de psychische belasting in het werk

Bij het vergroten van de belastbaarheid kan bijvoorbeeld gedacht worden aan:

- ✧ Lichamelijke training: Door training is het mogelijk om het lichaam sterker en belastbaarder te maken. Daarnaast kan het belangrijk zijn om specifiek te trainen, bijvoorbeeld om de lichaamshouding positief te beïnvloeden.
- ✧ Mentale training: Soms kan het zinnig zijn om een specifieke training te volgen om anders/beter met stress om te gaan of anders in uw werk te staan.