



Nieuwsbrief Augustus 2015

NEKKLACHTEN



KANS : (Klachten van de Arm, Nek en Schouder)

KANS staat voor klachten aan de arm, nek en/of schouder waaraan geen acuut trauma of een systematische ziekte ten grondslag ligt. KANS klachten worden in het algemeen gezien als overbelastingsklachten.

Nekklachten worden in veel gevallen veroorzaakt door een verkeerde houding. Het is dus belangrijk om hier naar te (laten) kijken wanneer je nekklachten hebt.

Gebruik van smartphone zorgt voor epidemie van nekklachten

In slechts een paar jaar tijd hebben smartphones onze levens radicaal veranderd: een lege batterij in een stopcontactloze omgeving? Het kan u zomaar op een aanval van hyperventilatie komen te staan. Wetenschappers voorspellen een epidemie van nekklachten als gevolg van ons telefoongebruik, aldus *The Washington Post*.

Er bestaat al een term voor de chronische nekklachten die kunnen optreden doordat mensen te lang achtereen met gebogen nek naar hun draagbare scherm turen: de *text neck*. Volgens wetenschappers is de *text neck* aan een stevige opmars bezig nu we meer en meer uur over onze mobieltjes en tablets gebogen zitten – gemiddeld twee tot vier uur per dag.

Wanneer iemand langdurig met gebogen nek zit of staat, veroorzaakt dat een enorme belasting op de nek door het hangende gewicht van het hoofd.

De spieren van de nek moeten constant aangespannen zijn omdat het hoofd anders door de zwaartekracht zou 'vallen'.

MASSAGE HELPT GOED :

In je werk of soms ook prive ontkom je er soms niet aan, moet je deze houding nou eenmaal veel aannemen.

ADIJO kan u dan helpen. Middels massage wordt de doorbloeding van de spieren aanzet, en overtollige afvalstoffen worden afgevoerd via de bloedbaan. Klachten kunnen hierdoor sterk verminderen, tot zelfs verdwijnen.

Wilt u weten of massage iets voor u kan zijn, neem gerust contact met mij op.

Vriendelijke groet,

Annelies Dicke van ADIJO Wellness