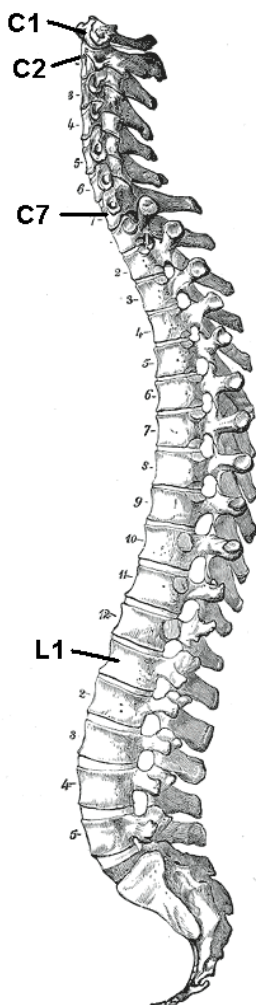




Hoofdpijn Cervicogeen

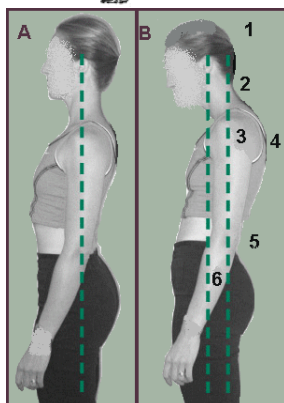
Forward head posture



Forward head posture of forward head carriage kan worden gemeten op een zijwaartse röntgenfoto als de horizontale afstand tussen de eerste (C1) en de zevende (C7) nekzwervel. Verschil van mening bestaat over wat de normale afstand moet zijn en wat de juiste meetmethode is. Voor het ideaal dragen van het hoofd door de nek zou C1 zich direct boven C7 moeten bevinden.

Forward head posture verhoogt de belasting van de nekspieren doordat het zwaartepunt van het hoofd zich voor de ondersteunende gewrichten bevindt. De spieren werken extra hard om het voorovervallen van het hoofd tegen te gaan. Deze spieractiviteit verhoogt tevens de compressie in de nekgewrichten. In een bepaald mechanisch model blijkt deze reactiekracht op de gewrichten gelijk te zijn aan tweemaal het gewicht van het hoofd.(6) Een langdurig bestaande houding met forward head carriage kan naast pijn in de nek en arm bijdragen (5) tot degeneratieve veranderingen van het kraakbeen (7) , het gewrichtskapsel en het spierweefsel.

Forward head posture is uitgebreid onderzocht en wordt in verband gebracht met problemen als cervicale hoofdpijn (1), craniomandibulaire dysfunctie (kaakgewricht bewegingsverlies) (2) , craniofasciale pijn (pijn aan het aangezicht)(3) en overbelastingsaandoeningen van de bovenste extremiteit (schouders en armregio) (4).



Test I : Controle van de houding voor de spiegel:

Sta op blote voeten met armen langs het lichaam zijwaarts ten opzichte van de spiegel. Bij een goede houding liggen oor, schouder, heup, knie en enkel op één lijn. M.a.w. deze punten liggen op een loodlijn vanuit het oor naar de grond. Zie situatie A. Situatie B toont een uitgezakte houding. Kenmerken van deze zogenaamde 'slump' houding zijn :

- 1 het hoofd gedragen voor het lichaam.
- 2 toename van de holte van de nek.
- 3 schouders staan naar voren.
- 4 versterkte ronding van de hoge rug.
- 5 toename van de holte van de lage rug.
- 6 het bekken staat naar voren.

Fysiotherapie van Gerven

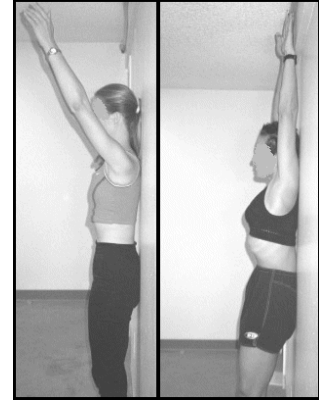
Test II : Controle van de strekking van de hoge rug.

Sta met de rug tegen de muur en met de hielen 25 cm voor de muur. Trek je buik in en kantel het bekken achterover. Til nu je armen met gestrekte ellebogen op. Bij een goede strekmogelijkheid van de hoge rug komen de armen tot verticaal in de lucht terwijl de gehele rug tegen de muur kan blijven. Wanneer de onderrug los komt voordat de armen verticaal zijn dan is de strekking van de hoge rug beperkt.

A Beoordeel met test I of het hoofd voor het lichaam staat. Staat het hoofd voor het lichaam voer regelmatig **oefening 4 en 5** uit.

B Beoordeel met test II of de ronding van de hoge rug is toegenomen. Is deze ronding van de rug toegenomen maar is de strekking van de hoge rug voldoende (C) voer dan regelmatig **oefening 2** uit.

C Beoordeel met test II of de strekking van de hoge rug voldoende is. Is de strekking van de rug onvoldoende voer dan regelmatig **oefening 1 en 2** uit.

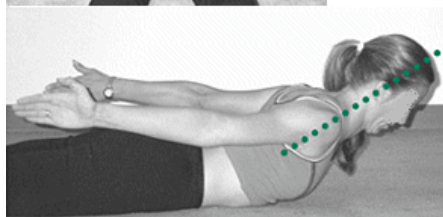
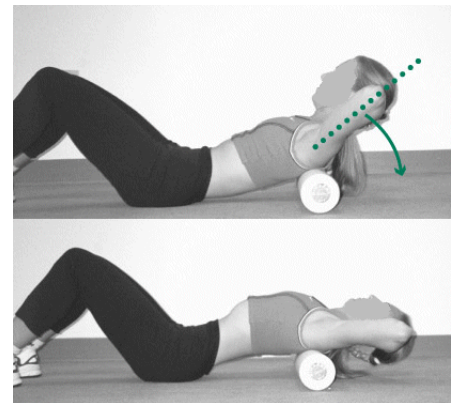


Oefening 1

Ruglig met opgetrokken knieën en armen onder het hoofd. Een handdoek rond en stok gerold, ongeveer 10 cm dik onder het midden van de hoge rug. Adem diep in en strek over de rol heen. De buik ingetrokken houden en de heupen blijven op de grond. Het hoofd niet achterover brengen maar de kin ingetrokken houden.

De adem 10 seconden vasthouden. Adem vervolgens rustig uit en kom licht overeind. Voer de oefening 3 maal uit. De oefening is in het begin onaangenaam. Dus bouw het rustig op. Verplaats de rol vervolgens 1.5 tot 2 cm naar beneden en herhaal de procedure.

Zie ook **backstretching**



Oefening 2:

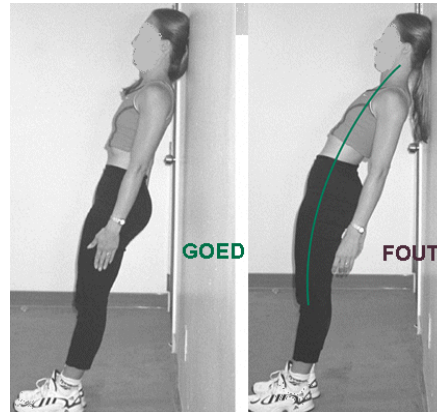
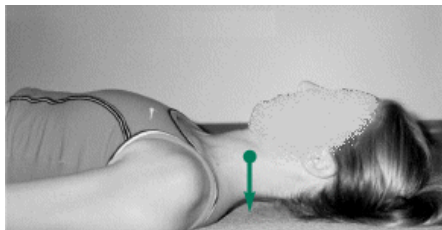
Buiklig met gestrekte armen langs het lichaam. Gezicht naar de grond en de kin ingetrokken. Til het bovenlichaam van de grond en draai de armen naar buiten, de duimen wijzen naar het plafond. Pers de schouderbladen naar elkaar toe.



Fysiotherapie van Gerven

Oefening 3.

Stand met de hielen 25 cm. Van de muur. Leun rustig achterover tot het hoofd de muur raakt. Klem de armen langs het lichaam en strek het lichaam uit. Oor, schouder, heup, knie en enkel liggen op één. Deze a.h.w. plankhouding 20-40 seconden vasthouden en dan 15-30 seconden rusten. Herhaal de oefening 2 tot 4 maal.



Oefening 4

Ruglig met de knieën opgetrokken. Duw de tong achter de voortanden tegen het gehemelte. Trek nu de kin in en laat het achterhoofd op de grond. Deze positie 10 seconden vasthouden en 10 maal herhalen.

Voer de 4 oefeningen 3 tot 5 maal per dag uit. Controleer de houding met de 2 testen na een aantal weken opnieuw en vervolg de training tot een zichtbare houdingsverbetering is opgetreden.