

Nekklachten? Tractie helpt!

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat tractie 20% meer ruimte in de cervicale foramina geeft, hetgeen nuttig kan zijn bij diverse typen nekklachten. Compressie op het hoofd geeft 30% minder ruimte in de cervicale foramina en dit is meestal niet wenselijk bij nekklachten.

SPINE Volume 34, Number 16, pp 1658-1662
©2009, Lippincott Williams & Wilkins

The Influence of Cervical Traction, Compression, and Spurling Test on Cervical Intervertebral Foramen Size

Hiroshi Takasaki, PT, MSc,* ‡ Toby Hall, PT, MSc, FACP, † Gwendolen Jull, PT, PhD, FACP, ‡
Shouta Kaneko, OT,* Takeshi Iizawa, PT, BSc,* and Yoshikazu Ikemoto, MD, PhD*

TRACTIE GEEFT 20% MEER RUIMTE



Figure 1. DT. Neck traction force using a 12 kg weight and head halter made of nonferromagnetic material.

DRUK GEEFT 30% MINDER RUIMTE



Thuis tractie hulpmiddelen

Er zijn verschillende mogelijkheden voor het toepassen van nektractie in de praktijk en thuis situatie. Met thuistractie kan naast de (para)medische behandeling ook zinnig thuisterapie worden toegepast.

RAFYS TRACCOLAR



RAFYS THUIS TACTIESET



Halskraag bewezen nuttig bij nekkachten

Vaak verkondigen (para)medici dat halskragen niet nodig zijn. Dat zijn ouderwetse opvattingen die gebaseerd zijn op het "korsetten tijdperk". Men gaf iemand in het "korsetten tijdperk" een korset of een halskraag en liet die maanden dragen zonder enige begeleiding. Dat is vragen om moeilijkheden.

Een halskraag is een prima beschermend hulpmiddel bij nekkachten, net zo prima als een enkelbrace voor een geblesseerde enkel. Wel hoort er bij een halskraag - net zo als bij een enkelbrace - een goede begeleiding, met extra oefeningen en afbouw van de halskraag. En uiteraard door een paramedicus met de nodige halskraag deskundigheid.

Hieronder leest u een paar opvattingen van wetenschappers over halskragen bij:

1. Whiplash;
2. Nekkachten met uitstraling in de arm;
3. Nekkachten zonder uitstraling in de arm.

Whiplash

Altijd direct halskraag, niet als passieve steun, maar als reminder tegen foutieve bewegingen, dit voorkomt veel narigheid op lange termijn.

Uit: A Psycho-Educational Video Used in the Emergency Department Provides Effective Treatment for Whiplash Injuries. Spine juli 2006. Ali Oliveira PhD, Richard Gevirtz, PhD,* and David Hubbard, MD*

Nekklachten met uitstraling in de arm

Een halskraag is goed bij mensen met nekkachten en uitstralende pijn naar arm en vingers.

Uit: Cervical collar or physiotherapy versus wait and see policy for recent onset cervical radiculopathy: randomised trial BMJ oktober 2009. Barbara Kuijper, neurologist,^{1,2} Jos ThJ Tans, retired neurologist,¹ Anita Beelen, chair of research group,³ Frans Nollet, professor of rehabilitation medicine and chair of department,³ Marianne de Visser, professor of neurology.

Nekklachten zonder uitstraling in de arm

Patiënten die vermindering van symptomen hebben door een halskraag, mogen de halskraag rustig 10 dagen of korter dragen.

Uit: When should a cervical collar be used to treat neck pain? Uit: Curr Rev Musculoskelet Med. juni 2008. Online gepubliceerd december 2007. Stefan Muzin · Zacharia Isaac · Joseph Walker · Omar El Abd · Jennifer Baima. Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Harvard Medical School, Boston, MA, USA

