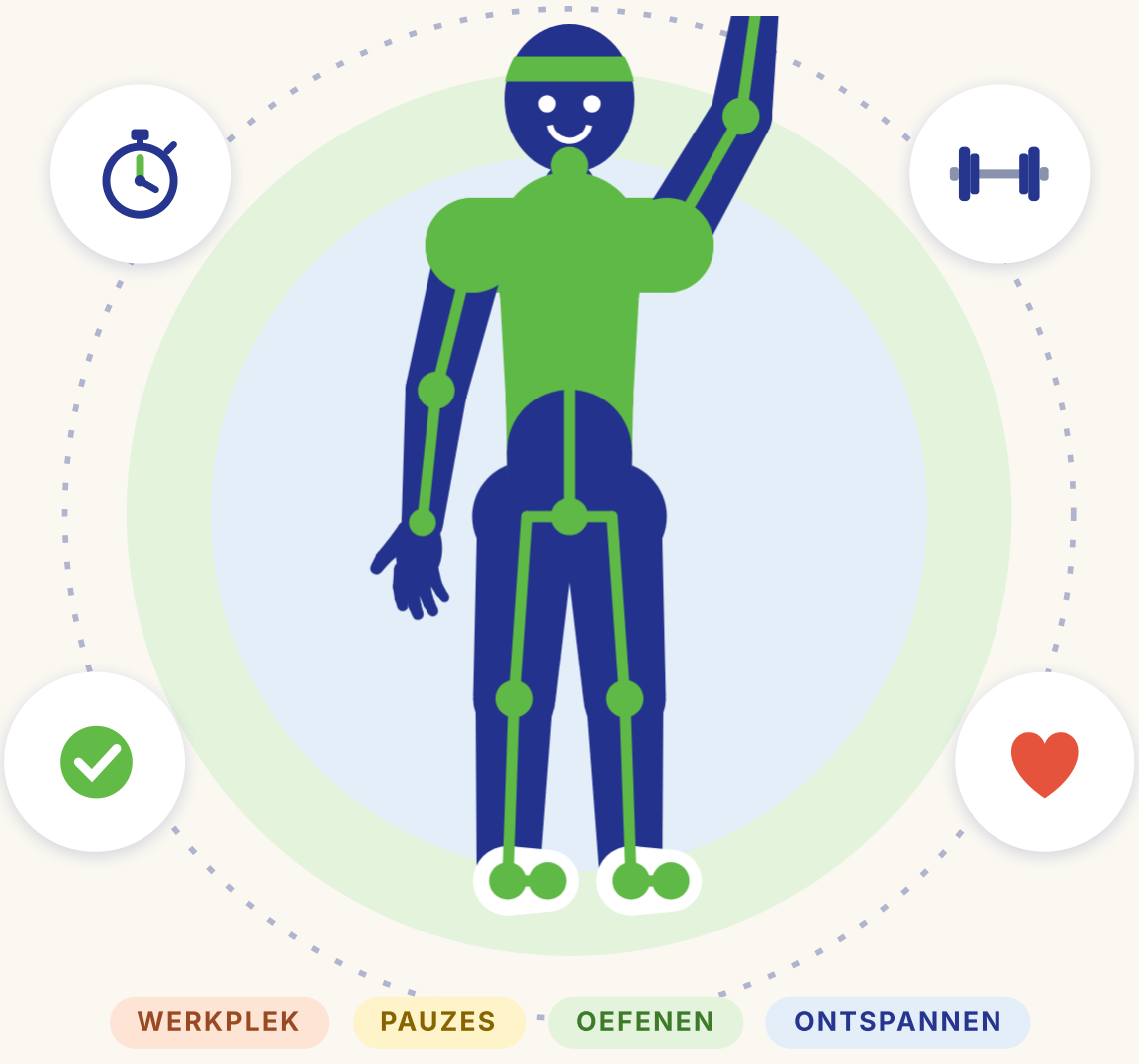
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Nek en hoofdpijn bij beeldschermwerk

Stijve nek of hoofdpijn na een dag achter de computer of telefoon?
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



WERKPLEK · PAUZES · OEFENEN · ONTSPANNEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Veel mensen krijgen nek- en hoofdpijn van schermwerk. Met kleine aanpassingen en oefeningen verandert er veel.

1 Waarom doet het pijn? p. 3

2 Uw werkplek goed instellen p. 4

3 Pauzes die werken p. 5

4 Oefeningen voor uw nek p. 6

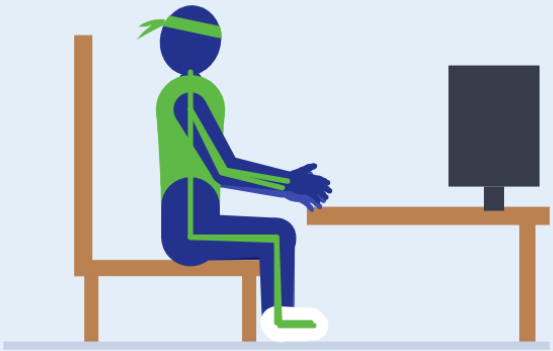
5 Wanneer aan de bel trekken? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAAROM DOET HET PIJN?

Uw nek is gemaakt om te bewegen. Lang stilzitten is het probleem, niet één slechte houding.



1. **STILZITTEN**
   Spieren raken vermoeid als ze lang hetzelfde doen.
2. **SPANNING**
   Stress en deadlines laten de schouders omhoog kruipen.
3. **HOOFDPIJN**
   Spanningshoofdpijn voelt als een band om het hoofd.
4. **TELEFOON**
   Lang naar beneden kijken belast de nek.

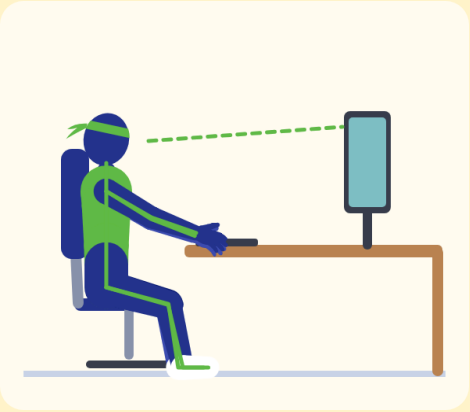
GOED NIEUWS
De meeste nekpijn wordt binnen een paar weken minder.

GEEN SCAN NODIG
Bijna nooit.

ONTHOUD De beste houding is de volgende houding.

UW WERKPLEK GOED INSTELLEN

Een paar instellingen maken veel verschil.



TIP VAN TOPPIE

Thuis werken? Dezelfde regels gelden aan de keukentafel.

SCHERM

Bovenrand op ooghoogte, een armlengte van u af.

STOEL

Voeten plat, knieën rond 90 graden.

LAPTOP

Gebruik een los toetsenbord en verhoger.

MUIS

Dicht bij het toetsenbord.

LICHT

Geen fel licht in de rug of op het scherm.

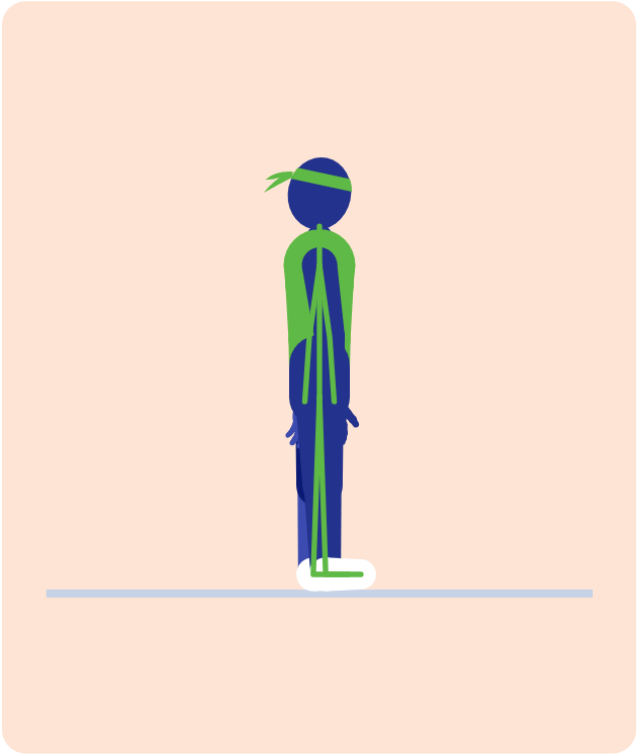
BRIL

Leesbril of beeldschermbril? Laat het checken.

TIP Lees ook "Gezond aan het werk met Toppie".

PAUZES DIE WERKEN

Pauzes zijn de beste oefening.



1. **ELK HALF UUR**
   1 minuut opstaan, rondlopen, uit het raam kijken.
2. **ELK UUR**
   3 nekoefeningen.
3. **LUNCH**
   Een korte wandeling buiten.
4. **TELEFOON**
   Houd hem op ooghoogte.

HULPJE

Zet een pauzeherinnering op uw telefoon.

STAAND WERKEN

Wissel af met zitten.

ONTHOUD Afwisselen voorkomt de meeste klachten.

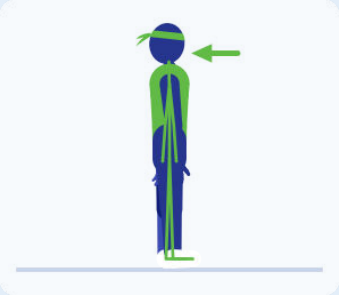
NEK

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR UW NEK

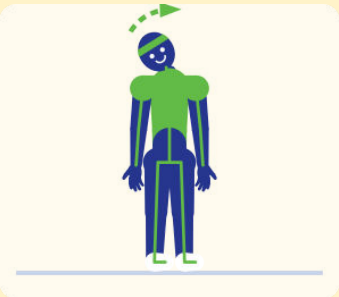
Doe ze een paar keer per dag, 5 tot 10 keer.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. KIN INTREKKEN

Maak een dubbele kin en houd 3 tellen vast.



2. NEK DRAAIEN

Kijk rustig over uw linker- en rechterschouder.



3. SCHOUDERS ROLLEN

Rol de schouders naar achteren en laat ze zakken.

ONTSPANNEN

Adem rustig uit en laat de schouders zakken.

KRACHT

Train ook uw bovenrug, bijvoorbeeld roeien.

ONTHOUD Bewegen is beter dan stilhouden.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

De meeste klachten verdwijnen met deze tips.

GROEN: HET GAAT BETER

Houd de pauzes en oefeningen vol.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Na 2 weken geen verbetering, of de klachten komen steeds terug.

ROOD: BEL DIRECT UW HUISARTS

Na een ongeval, krachtverlies in de armen, duizelig met wazig zien of praten, koorts met een stijve nek.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Bij twijfel: bel ons.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: EEN WERKDAG ZONDER HOOFDPIJN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Nek en hoofdpijn bij beeldschermwerk