

Hoofdpijn en nekklachten bij bureauwerk

De **oorzaak** van hoofdpijn en nekklachten bij bureauwerk wordt meestal gelegd bij een **verkeerde zithouding**. Zo eenvoudig is het helaas niet.

Een juiste zithouding bij langdurig bureauwerk is wel van essentieel belang, en in deze brochure zal u op het einde van dit stuk enkele praktische richtlijnen terugvinden.

Vaak is een verkeerde zithouding niet de oorzaak van de klachten, maar enkel een nadelige factor. Mensen met klachten na computerwerk hebben deze klachten ook vaak bij tv kijken, langdurig lezen, autorijden (vooral 's nachts en bij regen), enzovoort.

Toch is de houding bij deze activiteiten zeer verschillend. De oorzaak ligt dus ergens anders. **Nekblokkades** kunnen de oorzaak zijn en deze zijn eenvoudig vrij te maken.

Helaas is het ook niet altijd zo eenvoudig, we moeten steeds onderzoeken of er geen dieper gelegen oorzaak voor de klacht aanwezig is.

In dit voorbeeld is het vaak zo dat de **ogen** niet geheel symmetrisch samenwerken. Hierdoor gaat u steeds het hoofd een beetje schuin houden bij het geconcentreerd kijken en zorgt dit ervoor dat uw nek steeds "vast" komt te zitten, met nek- of hoofdpijn tot gevolg. Dit is met een eenvoudige test na te gaan en indien dit het geval is kan na een optometrisch onderzoek de juiste bril of lens voorgesteld worden.

Bij een osteopathische behandeling is het dan ook belangrijk dat al uw nekblokkades worden vrijgemaakt, er gezocht wordt naar een mogelijk dieper liggende oorzaak en u richtlijnen meekrijgt voor een perfecte houding, aangepast aan uw specifieke situatie.

Vanzelfsprekend zijn er nog veel **andere mogelijke oorzaken** van hoofdpijn of nekklachten. Een goed osteopathisch onderzoek brengt deze aan het licht.

Richtlijnen voor een goede zithouding

Zet uw stoel op de **juiste hoogte**:

Knieën 90° gebogen en voeten gesteund (3)

Armleningen op de hoogte van het werkblad (9)

Steun met uw polsen op het werkblad (8)

Ga zo ver mogelijk **naar achter zitten** met het zitvlak (4)

Trek uw kin licht in (duw hem zeker niet naar voor) zodat uw blik schuin naar beneden is gericht (7)

Pas de **hoogte van uw scherm** nu aan op uw blikveld (1)

U kan nu met een zeer **kleine knikbeweging** in de nek alles waarnemen op uw scherm (6) en uw werkblad (5)

