

## Massage bij nek- en schouderklachten

### Inleiding

In de Nederlandse werkende bevolking komen klachten aan de arm, nek en/of schouders vaak voor. Jaarlijks heeft 35% van de werkenden klachten aan de arm, nek en/of schouders (CBO 2012).



Deze gegevens zijn moeilijk te interpreteren, omdat er verschillende definities van dergelijke klachten in onderzoeken worden gehanteerd (Blatter et al. 2001).

Recentelijk wordt de term KANS (klachten aan schouder, nek en arm) veel gebruikt om deze klachten te beschrijven (Hendriks et al. 2000).

Vaak is de oorzaak van KANS klachten niet duidelijk, omdat de klachten vaak geleidelijk ontstaan. Wel zijn er een aantal factoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van KANS klachten, zoals fysiek zwaar werk, herhalende taken, een slechte werkhouding, werken met trillend gereedschap en stress (CBO 2012).

De prognose van schouder- en nekklachten is ongunstiger wanneer de klachten bij het eerste consult al langdurig bestaan of zeer pijnlijk zijn, en wanneer de klachten geleidelijk zijn ontstaan (Kuijpers, Van der Windt, Van der Heijden & Bouter, 2004). Werk gerelateerde factoren en psychosociale factoren kunnen een ongunstige invloed hebben op het beloop van de klachten (Kuijpers et al. 2006).

Massage is een mogelijke behandeling bij nek- en schouderklachten. In dit artikel zal het effect van massage op schouder- en nekklachten aan de hand van 5 systematische reviews (Ling Jun Kong et al. 2013; Van den Dolder et al. 2012 ; Yeun 2017; Brosseau et al. 2012; Patel et al. 2012) besproken worden.