

Gewichtheffen verhelpt nekklachten

Krachtraining helpt chronische nek- en schouderpijn verlichten. Tegenwoordig hebben veel mensen last van hun nek en schouders door het veelvuldig computergebruik.



Nek- en schouderklachten komen meestal van één spier, de trapezius. De trapezius loopt van boven in de nek tot de schouders en halverwege de rug, in de vorm van een vlieger. Krachtraining van deze specifieke spier geeft tot 80 procent vermindering van pijn, terwijl algehele conditietraining alleen tijdelijke verlichting geeft.

In deze studie werden bijna vijftig Deense vrouwen gevolgd die de hele dag achter de computer werken. Zij hadden allemaal chronische nek- en schouderklachten. De vrouwen kregen gedurende tien weken verschillende trainingen om hun klachten te verhelpen. Krachtraining van de betreffende spieren blijkt dus het beste te helpen.

De onderzoekers uit Kopenhagen vertellen dat krachtraining ervoor zorgt dat de spiercellen weer actiever worden, waardoor ze zich sneller herstellen. Krachtraining zou volgens de onderzoekers ook kunnen helpen bij het voorkomen van zulke klachten.

www.gezondheidsnet.nl

Bron: [Reuters](#) - 22-02-2008