

Nekklachten en depressiviteit

<https://dossierd.nl/depressie.html>

Er is een verband tussen mechanische nekproblemen en depressiviteit.

Door de jaren heen

Op ongeveer 22-jarige leeftijd heb ik serieus in de put gezeten.

In die periode voelde ik me lichamelijk niet lekker en ik was moe en ik kwam in de put. Ik ging me tegen mijn ouders afzetten. Dat is gelukkig na een aantal maanden weer goed gekomen.

De oorzaak is achteraf gezien mijn nekklachten. In die periode zat ik vaak krom in auto's en ik zat krom achter mijn bureau. Ik wist toen echter nog niet dat mijn nekklachten de oorzaak was. Daarna dacht ik dat ik die periode achter me gelaten had.

Ik heb er trouwens nooit een geheim van gemaakt dat ik toen in de put zat.

Pas toen ik 26 jaar oud was en ik mijn werk niet meer hele dagen kon doen, toen werd duidelijk dat mijn nekproblemen de oorzaak was van mijn lichamelijke klachten zoals duizeligheid, vermoeidheid en moeite om me te concentreren.

Ik heb daarna nog een aantal jaren halve dagen gewerkt. Daardoor zijn mijn nekklachten flink toegenomen, en op 31-jarige lukte de halve dagen werken niet meer. Door de toegenomen nekklachten kwam ook de depressiviteit weer terug.

Op 41-jarige leeftijd zag ik mijn oude dossier van mijn huisarts. Toen werd duidelijk dat de klachten waarvoor ik op 5-jarige leeftijd in het ziekenhuis was onderzocht, dezelfde zijn als mijn huidige klachten.

Zo werd langzaam duidelijk hoeveel invloed mijn nekklachten hebben op vrijwel mijn hele leven. Ik ben nu 52 (in 2018), en ik lees steeds meer dat er een verband is tussen nekklachten en depressiviteit. Dus het wordt tijd dat ik het onder woorden probeer te brengen.

Beschrijving van hoe ik mij dan voel

Wanneer er meer mechanisch druk op mijn nek staat, dan beïnvloedt dat mijn stemming, mijn geestelijke gemoedstoestand.

Dat is niet door de pijn of als gevolg van lichamelijk onbehaaglijk voelen, maar het werkt direct in op mijn stemming.

Wanneer ik teveel doe en mijn nek wordt teveel belast, dan weet ik van te voren dat mijn stemming negatiever en depressiever wordt.

Maar ook al weet ik dat van te voren, ik kan er niets aan doen. Ik kan proberen om me er geestelijk op voorbereiden, maar ik kan niets doen om dat geestelijke gevoel te verminderen.

Hoe ik me op zulke momenten voel, dat is erg lastig te beschrijven.

Ik voel me dan niet prikkelbaar en ik heb niet de neiging om anderen te ontwijken. Ik ga ook niet opeens veel meer of minder eten. Ik voel me niet minder waard dan anderen en ik denk niet negatiever over anderen.

Ik voel me dan wel erg somber, verdrietig en neerslachtig. Ik heb dan weinig hoop voor de toekomst. Ik heb vooral sterk het gevoel dat ik niet op deze wereld thuis hoor. Soms maakt het me weinig uit of ik leef of niet. Het lukt me dan niet om ergens van te genieten. Ik kan mijn negatieve gevoel niet verlichten door muziek te luisteren of met lekker eten. Ik ben bekend met allerlei technieken uit de psychologie om met een depressie om te gaan. Op zulke momenten helpt dat echter totaal niet.

In het verleden deed ik een cursus om met pijn om te gaan, dat is wel waardevol.

Nekklachten en depressiviteit

<https://dossierd.nl/depressie.html>

Hoe ik er mee om ga

Ik ga met die gevoelens om, door me een aantal dagen heel rustig te houden. Door goed op mijn houding van mijn rug en nek te letten. Door mijn nek warm te houden, bijvoorbeeld met een warme douche. Door me niet ergens druk over te maken. Door alle dingen die ik nog moet doen (zoals huishouden en administratie) uit te stellen. Op die manier zakt het na een paar dagen weer.

Naast de invloed op mijn stemming, is er natuurlijk ook de lichamelijke problemen door de mechanische druk op mijn nek.

Tegen rugpijn en pijn in mijn nek kan ik pijnstillers nemen. Dat maakt ook dat mijn nekspieren gemakkelijker ontspannen, waardoor er minder mechanische druk op mijn nek staat. Een toename van mechanische druk op mijn nek gaat altijd gepaard met hoofdpijn en meer duizeligheid en vermoeidheid. De hoofdpijn varieert van lichte hoofdpijn tot flinke migraine. Door mijn neklachten rust ik niet goed uit, dus vermoeidheid en niet helder kunnen denken speelt vaak een rol. Wanneer ik medicijnen neem tegen migraine, dan ben ik daarna nog veel vermoeider.

Bij veel druk op mijn nek voel ik een spanning op heel mijn lichaam staan. Bij nog meer druk op mijn nek gaat mijn ademhaling niet meer onbewust. Bij nog meer druk op mijn nek, gaan mijn spieren verkrampen, zoals de spieren van mijn armen en mijn buik.

Medicijnen

Ik heb nog nooit antidepressiva gebruikt. Daar heb ik ethische bezwaren tegen om dat in mijn situatie te gebruiken. Dergelijke medicijnen kunnen iemands persoonlijkheid veranderen en het geweten verminderen. Ik heb er veel over gelezen, en ik vermoed dat mechanische neklachten een grotere kans geeft dat antidepressiva averechts werkt.

Osteopathie kan helpen

Wanneer ik veel last heb van mechanische druk op mijn nek, en een osteopaat of chiropractor lukt het om dat losser te krijgen, dan wordt ook mijn stemming een heel stuk beter. Natuurlijk voel ik me meteen een stuk beter als er minder druk op mijn nek staat, maar mijn stemming wordt in de dagen daarna nog een heel stuk positiever.

Dat effect is zo sterk, dat toen in 1995 (ik kan er één of twee jaar naast zitten) mijn nek een week lang een stuk beter stond, dat die week ook de gelukkigste week van mijn leven was. Dat heb ik ook beschreven in [mijn "eigen verhaal"](#). Dat kwam voor een belangrijk deel omdat ik stabilisatieoefeningen voor mijn nek had om de torsie van mijn nekwervels tegen te gaan waardoor het corrigeren van mijn nekwervels door een osteopaat beter lukte.

Wanneer het een osteopaat of chiropractor lukt om de stand van mijn nekwervels beter te krijgen, dan rust ik 's nachts beter uit tijdens slapen. In een dag of drie wordt dat steeds beter. Dus dat lijkt samen te hangen met mijn stemming.

Bewegen is goed

In 2018 had ik na velen jaren proberen [een halskraag gemaakt die steun gaf](#). Daarmee kon ik dagelijks een rondje wandelen. Het was 26 jaar geleden dat ik dat kon doen. Die beweging is vanzelfsprekend goed voor mijn lichaam.

Mijn neklachten zijn niet minder geworden door het wandelen. In 2019 lig ik bijvoorbeeld 's nachts vaak met een halskraag om, omdat anders mijn nekspieren gaan aanspannen omdat ik ongemakkelijk lig.

<https://dossierd.nl/depressie.html>

Als mijn nek meer belast is geweest zijn, dan krijg ik echter nog steeds precies dezelfde negatieve gevoelens als eerst.

Het verband tussen mechanische nekkachten en depressiviteit schijnt vooral aanwezig te zijn bij een scheefstand van de bovenste nekwervels.

Wat wel te zien is, is dat onderin mijn nek de wervel en luchtpijp en slokdarm niet recht achter elkaar liggen, omdat mijn wervelkolom vanuit mijn rug wat gedraaid staat. Hieronder staat een dwarsdoorsnede van het onderste deel van mijn nek.

Figure 1 consists of two axial MRI scans of the brain. The left image is a T1-weighted scan, and the right image is a T2-weighted scan. Both images show a large, well-defined, hyperintense mass in the posterior fossa, likely the cerebellum. The mass is surrounded by a thin rim of hypointensity. The surrounding brain tissue appears normal. The mass effect is visible, with the mass displacing the adjacent brain tissue. The T1-weighted image shows the mass as bright, while the T2-weighted image shows it as even brighter, indicating high water content. The surrounding brain structures, including the brainstem and the other cerebellar hemispheres, are visible. The mass is located in the posterior part of the brain, near the occipital bone. The images are labeled with 'AF' at the top, indicating the axial plane. Technical parameters for the scans are listed on the right side of each image.

Het is mij daarna niet meer gelukt (ik schrijf dit in 2023) om op het niveau te komen van op het moment dat de MRI scan werd gemaakt.

Wanneer je dit leest en je vindt het raar dat ik over depressiviteit schrijf, dan kan ik dat begrijpen. Gelukkig hebben veel mensen geen last van depressiviteit en kunnen zich dat gevoel niet voorstellen.

Uit: FARO: de ramp na de ramp 2; gepubliceerd op www.vliegrampfaro.nl