

## **Manuele therapie**

### **Wat is manuele therapie?**

Het doel van manuele therapie is enerzijds het beter laten functioneren van de gewrichten en anderzijds je houding en bewegingen te verbeteren. Hiervoor gebruikt de manueel therapeut een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast.

De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: je voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn. Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat verder uit het geven van goede instructies, adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een opleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Daarmee heeft hij extra kennis opgedaan van de bewegingsmogelijkheden van het lichaam en in het bijzonder van de wervelkolom. Door zijn gespecialiseerde opleiding is de manueel therapeut uitstekend in staat om de oorzaak van je klachten te beoordelen. Zo kan hij voor elk lichaam een oplossing op maat voorstellen.

### **Wanneer naar een manueel therapeut?**

Als je een gewricht slecht kunt bewegen, of daar pijn bij hebt, kan manuele therapie uitkomst bieden. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct na de behandeling merkbaar; gewrichten functioneren beter en bewegen gaat gemakkelijker.

## Voorbeelden van klachten die een manueel therapeut kan behandelen:

- hoofd- en nekpijn in combinatie met het slecht kunnen bewegen van de wervelkolom;
- nek- en schouderklachten met uitstraling naar de armen;
- lage rugklachten, al dan niet met uitstraling naar de benen;
- hoge rugklachten, al dan niet in combinatie met rib- en borstpijn;
- duizeligheid bij het bewegen van de nek;
- kaakklachten, al dan niet in combinatie met nekkklachten;
- heupklachten.

Al tijdens het onderzoek bij de eerste afspraak zal blijken of en hoe jouw specifieke klacht verholpen kan worden. Direct na de eerste afspraak heb je dus duidelijkheid over de verdere behandeling.

## **Werkwijze manueel therapeut**

### *Intake: snel duidelijkheid*

Na een eerste screening bestaat je eerste afspraak uit twee onderdelen: een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek. In het gesprek stelt de manueel therapeut vragen over je klachten; bijvoorbeeld hoe ze ontstaan en wanneer ze toenemen of verminderen.

Daarna volgt een lichamelijk onderzoek, waarbij de manueel therapeut je houding en bewegingen beoordeelt en je gewrichten onderzoekt. Zo wordt vastgesteld waar de oorzaken van je klachten zitten. Samen met de patiënt beslist de manueel therapeut of manuele therapie zinvol is. Is dat niet het geval, dan bespreekt de manueel therapeut met de patiënt een aanpak voor de verdere behandeling. Zo heb je dus meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg.

### *Behandeling: effectieve therapie*

De manueel therapeut kent een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast, om de gewrichten beter te laten functioneren en je houding en bewegingen te verbeteren. De effecten zijn vaak direct merkbaar: je voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn. Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat verder uit het geven van goede instructies, adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

## **Veelgestelde vragen**

### *Voor wie?*

Manuele therapie is in principe voor iedereen geschikt. Ongeacht de leeftijd.

### *Kosten*

Manuele therapie zit voor personen tot 18 jaar in het basispakket van de zorgverzekering. Boven de 18 jaar is een aanvullende verzekering nodig om in aanmerking te komen voor een vergoeding. Vraag hiernaar bij uw verzekeringsmaatschappij.

