

Wat is manuele therapie



kunnen de gemaakte aanpassingen weleens tekort schieten. Op deze manier kan een andere manier van lopen na het verzwikken van een enkel uiteindelijk bijvoorbeeld lage rugklachten veroorzaken. Maar er kunnen zelfs klachten ontstaan in de nek of op andere plaatsen, zoals een peesontsteking in de schouder, of een spierscheur in het bovenbeen (omdat de knie gedwongen wordt om anders te gaan bewegen). De plaats waar de klacht zit zegt niet per se iets over de oorzaak van de klachten. Het behandelen van alleen de plek waar de pijnklachten zich bevinden zal de klachten daarom vaak niet geheel doen verdwijnen. Het evenwicht van het gehele lichaam zal hersteld moeten worden om de oorzaak van de klachten op te heffen.

Werking van gewrichten

Gewrichtsbewegingen worden gestuurd door het gewrichtskapsel. Als het kapsel niet meer in staat is het gewricht op de juiste manier te sturen dan ontstaat er een bewegingsbeperking van het gewricht. Als gevolg hiervan raken omringende structuren als spieren, gewrichtsbanden en zenuwweefsel geïrriteerd met als gevolg pijn, stijfheid en functieverlies. De manueeltherapeut beïnvloedt tijdens de behandeling de functie van het gewrichtskapsel. Het effect: het gewricht beweegt spoeler. Als de gewrichtsfunctie na enkele behandelingen blijvend hersteld is zullen de pijnklachten verdwijnen.

Veel gestelde vragen

- **Heb ik een verwijzing nodig van de huisarts of specialist?**
Dit is niet noodzakelijk, maar wordt soms wel door uw verzekering gevraagd.
- **Voor welke klachten kan ik bij een manueeltherapeut terecht?**
Voor alle klachten die met het bewegen van het lichaam te maken hebben. Voorbeelden zijn: rugklachten, hernia, ischias, ribklachten, nekklachten, knieklachten, enkelklachten, hielspoor, schouderklachten, hoofdpijn, artrose, whiplash, tennisarm, bepaalde vormen van duizeligheid, scoliose. Deze behandelmethodes zijn uitermate geschikt voor het behandelen van klachten die al langer bestaan of steeds terug komen. Binnen 1 sessie worden meerdere klachten tegelijkertijd behandeld.
- **Wat kunt u na de behandeling verwachten?**
De klachten kunnen direct of enige dagen na de behandeling verminderen. Er kan misschien wat vermoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid, spierpijn of enige verheviging van de klachten optreden in de eerste paar dagen na de behandeling. Maakt u zich hier geen zorgen over. Deze reacties zijn van voorbijgaande aard en zijn normaal.
- **Wat kost een behandeling?**
Tarieven en voorwaarden van de behandeling krijgt u van uw manueeltherapeut.

Manuele therapie is een behandelmethodes voor (langdurige) klachten aan het bewegingsapparaat of klachten die daaraan zijn gerelateerd. Centraal in de manuele therapie staat het verbeteren van de gewrichtsbewegingen in uw hele lichaam. De therapie richt zich op het wegnemen van de oorzaak van de klachten en niet op het bestrijden van de symptomen.

Hoe verloopt een behandeling



Vraaggesprek

In een eerste gesprek informeert de manueeltherapeut naar uw klachten op dit moment en naar de geschiedenis hiervan.

Metingen en onderzoek

Het manueel therapeutisch onderzoek bestaat uit een uitgebreid lichamelijk onderzoek dat gericht is op het opsporen van storingen in de functie van uw gewrichten. Daarnaast worden metingen gedaan om te kunnen bepalen wat uw bewegingsvoorkeuren zijn. Enkele voorbeelden van metingen en bewegingen zijn: op welke manier kruist u de armen, met welk oog kijkt u bij voorkeur en met welke arm gooit u een bal.

Behandeling

Op basis van alle gegevens is duidelijk hoe de manueeltherapeut uw gewrichten moet bewegen om een zo groot mogelijk effect te bereiken. Tijdens de behandeling zullen zoveel mogelijk gewrichten van het lichaam behandeld worden op een zachte, meestal pijnvrije manier. Dit met als doel de oorzaak van de klachten weg te nemen en de samenwerking tussen verschillende gewrichten te optimaliseren. De behandeling wordt om de 2 à 3 weken herhaald. De periode tussen 2 behandelingen is noodzakelijk om het lichaam de tijd te geven anders te gaan bewegen en daaraan te wennen. Bij elke behandeling wordt het

bewegingsonderzoek herhaald en de metingen worden regelmatig opnieuw uitgevoerd. Op deze manier wordt aan het begin van elke vervolg behandeling bekeken of u inderdaad anders bent gaan bewegen. Na twee of drie behandelingen wordt bekeken of er voldoende verbetering is opgetreden.

Als er geen verandering en/of verbetering is opgetreden wordt de behandeling gestopt. Zonodig zal de manueeltherapeut verslag doen aan betrokken zorgverleners. Maximaal zijn er 8 behandelingen per jaar nodig.

Individueelheid

Ieder mens is herkenbaar aan zijn eigen bouw, zijn eigen houding en zijn eigen manier van bewegen. We zien er allemaal anders uit, we bewegen ook allemaal anders.

Bewegingsvoorkeur

Bij het op de fiets stappen, stapt u uit gewoonte met het linker- of met het rechter been op. U kunt ook opstappen met het been waarmee u doorgaans niet opstapt. Dit kost u echter veel meer moeite. U heeft bij het op een fiets stappen een voorkeur van bewegen.

Zo zijn er talloze situaties waarin een bewegingsvoorkeur naar voren komt. Denk bijvoorbeeld aan het gooien van een bal, het vouwen van de handen en het kruisen van de armen.

De visie van de manuele therapie volgens de Utrechtse school

Onze bewegingsvoorkeur is van invloed op alle bewegingen die we maken. Deze voorkeur voor bepaalde bewegingen zorgt er voor dat onze botten, gewrichten en spieren niet volledig symmetrisch gevormd zijn. Mede door het bewegen wordt de vorm van onze gewrichten bepaald en door de ontstane vorm hebben we onze voorkeursbewegingen.

Er is dus sprake van een natuurlijke wisselwerking tussen bewegen en vorm.

Hoe ontstaan klachten



Verstoord evenwicht

Wanneer het natuurlijk evenwicht tussen de voorkeuren van bewegen en de vorm van het lichaam verstoord raakt, kunnen er klachten ontstaan. Het evenwicht kan worden verstoord door een ongeluk (aanrijding, verzwikken van een enkel, val van de trap), door een eenzijdige werkhouding, ongewone arbeid, knellende kleding, door psychische factoren, enz.

Van storing naar klachten

Wanneer we (bijvoorbeeld na het verzwikken van een enkel) gedwongen worden om de voet anders te bewegen, verandert onze manier van lopen. Die andere manier van lopen gaat ook gepaard met een verandering van bewegingen in knieën, heupen, het bekken, de wervelkolom en uiteindelijk het hele lichaam. Als het lichaam zich voldoende aan kan passen aan deze andere manier van bewegen zullen er niet direct klachten ontstaan. Als deze persoon echter zou gaan hardlopen dan