

Wat is manuele therapie



Werking van gewrichten

Gewrichten worden gestuurd door gewrichtsbanden en het gewrichtskapsel. Als de banden en kapsels niet in staat zijn om de beweging op de juiste manier te sturen, ontstaat er een bewegingsbeperking. Hierdoor raken spieren, bindweefsel en zenuwweefsel geïrriteerd en ontstaat er pijn, stijfheid en functieverlies. De manueeltherapeut beïnvloedt tijdens de behandeling de functie van het gewrichtskapsel. Het effect: het gewricht beweegt makkelijker. 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, nekkklachten, knieklachten, enkelklachten, hielspoor, schouderklachten, hoofdpijn, artrose, whiplash, tennisarm, bepaalde vormen van duizeligheid, scoliose.

Deze behandelmethode is 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 toename van de klachten optreden in de eerste paar dagen na de behandeling. Deze reacties zijn normaal en van voorbijgaande aard.

- **Wat kost een behandeling?**

Tarieven en voorwaarden van de behandeling krijgt u van uw manueeltherapeut.

Manuele therapie is een behandelmethode voor het wegnemen van (langdurig bestaande) klachten die optreden bij het begin, tijdens of na het bewegen.

Centraal in de manuele therapie staat het verbeteren van de gewrichtsbewegingen in uw hele lichaam. De therapie is gericht op het behandelen van de oorzaak van de klachten.

Hoe verloopt een behandeling



Vraaggesprek

In het 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, gericht op het opsporen van storingen in de functie van uw gewrichten.

Daarnaast worden er ook metingen en testen gedaan om te kunnen bepalen wat uw bewegingsvoorkeuren zijn.

Behandeling

Op basis van alle gegevens wordt duidelijk hoe de manueeltherapeut uw gewrichten moet bewegen. Tijdens de behandeling zullen zoveel mogelijk gewrichten van het lichaam behandeld worden op een zachte, meestal pijnvrije manier. De oorzaak van de klachten wordt zo weggenomen en de samenwerking tussen verschillende gewrichten wordt geoptimaliseerd. De behandeling duurt meestal 30 tot 60 minuten en wordt om de 2 à 3 weken herhaald. De periode tussen twee behandelingen is noodzakelijk om het lichaam de tijd te geven anders te gaan bewegen en daar aan te wennen. Het bewegingsonderzoek wordt elke behandeling herhaald en de metingen worden regelmatig opnieuw uitgevoerd. Na twee of drie behandelingen

wordt nagegaan of er voldoende verbetering is opgetreden.

Als er geen verandering en/of verbetering is opgetreden, wordt de behandeling gestopt.

De manueeltherapeut zal in dit geval de terugverwijzing naar de huisarts verzorgen. Gemiddeld zijn er 2 tot 10 behandelingen nodig.

Individualiteit

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 dus een voorkeur van bewegen. Deze voorkeur zorgt er voor dat de botten, gewrichten en spieren niet volledig symmetrisch gevormd zijn. Er is dus sprake van een natuurlijke wisselwerking tussen bewegen en vorm.

De visie van de
manuele
therapie
volgens de
Utrechtse school

Hoe ontstaan klachten



Verstoord evenwicht

Wanneer het natuurlijk evenwicht tussen de voorkeur 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.

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 samen 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. Maar als deze persoon besluit te gaan hardlopen dan kunnen de gemaakte aanpassingen weleens tekort schieten. Zo kan een andere manier van lopen na het verzwikken van een enkel uiteindelijk lage rugklachten of nekklachten veroorzaken.

De plaats waar de klacht zit, zegt dus niet per se iets over de oorzaak van de klachten. Het behandelen van alleen de plek waar de pijnklacht zich bevindt, zal de klacht daarom vaak niet geheel of slechts tijdelijk doen verdwijnen. Het oorspronkelijke evenwicht van het gehele lichaam zal hersteld moeten worden.