

Manuele therapie: een goede (effectieve) behandeling bij nekklasten

U komt binnenkort bij de afdeling Revalidatie voor een behandeling van uw nekklasten. In deze folder leest u meer over de manueel therapeut en de manuele therapie bij nekklasten.

Wat doet een manueel therapeut?

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na de opleiding fysiotherapie een opleiding manuele therapie heeft gevolgd. Daarmee heeft hij meer kennis opgedaan over het bewegen van het lichaam en in het bijzonder van de wervelkolom. Door de gespecialiseerde opleiding kan de manueel therapeut heel goed de mogelijke oorzaak van uw nekklasten beoordelen. Zo kan hij voor iedere persoon een oplossing op maat voorstellen.

Wanneer gaat u naar een manueel therapeut bij nekklasten?

Klachten die een manueel therapeut kan behandelen zijn:

- hoofd- en nekpijn samen met stijfheid van de wervelkolom;
- nek- en schouderklachten met uitstraling naar de arm(en);
- duizeligheid bij het bewegen van de nek;
- kaakklachten samen met nekklasten.

Wat is het doel van manuele therapie?

Het doel van manuele therapie is:

- om de gewrichten beter te laten functioneren;
- om de spieren goed te laten gebruiken;
- om de houding en bewegingen te verbeteren.

Welke technieken zijn er?

Om het doel van manuele therapie te bereiken gebruikt de manueel therapeut twee specifieke technieken. De manueel therapeut gebruikt die om de pijn te verminderen en om pijn in de rug en nek te voorkomen.

De technieken die de manueel therapeut gebruikt zijn: mobiliseren en manipuleren. Beiden zijn effectieve behandelmethoden. Mobiliseren betekent dat de manueel therapeut met de hand druk geeft om zo de verschillende gewrichten in beweging te brengen. Manipuleren is een

beheerste en snelle beweging van een gewricht. Vaak zult u een 'klik' horen of voelen. Schrikt u er niet van, het hoort bij de behandeling.

Mobilisaties zijn even effectief gebleken als manipulaties. Het maakt dus voor het resultaat niet uit welke techniek de manueel therapeut gebruikt. Afhankelijk van de situatie van de patiënt zal de keuze gemaakt worden voor de mobilisatie of voor manipulatie.

De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar. U zult snel een verbetering van de bewegingsvrijheid merken en de pijn neemt af.

Wat doet de manueel therapeut nog meer?

Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat ook uit het geven van goede instructies, adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

Hoe gaat de intake? U krijgt snel duidelijkheid

Uw eerste afspraak met de manueel therapeut bestaat uit twee onderdelen: een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek.

Het vraaggesprek gaat over uw klachten. Bijvoorbeeld hoe zijn ze ontstaan en wanneer nemen ze toe of verminderen ze. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek. De manueel therapeut beoordeelt uw houding, uw bewegingen en onderzoekt uw nek en de gewrichten in de nek. Zo kunnen de mogelijke oorzaken van uw klachten gevonden worden. Samen met u beslist de manueel therapeut of manuele therapie zinvol is.

Is dat het geval, dan bespreekt de manueel therapeut hoe de verdere behandeling gaat. Zo heeft u dus meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg. U heeft altijd het recht om af te zien van de voorgestelde behandeling, ook als de behandeling al gestart is.

Wat zijn de voorbereidingen op het manipuleren van de nek?

Voordat de manueel therapeut uw nek gaat manipuleren onderzoekt hij uw nek. Hij kijkt of u misschien een hoger risico heeft op complicaties. Als dat zo is, zal de manueel therapeut de manipulatietherapie totaal afraden. Maar dit onderzoek kan de risico's van manipuleren nooit helemaal uitsluiten.

Wat zijn de mogelijke complicaties?

Uit onderzoek is gebleken dat in zeer zeldzame gevallen na het manipuleren van de nek ernstige complicaties optreden. U kunt denken aan beschadiging van de bloedvaten, met het eventuele risico op een beroerte of zelfs overlijden. Dit gebeurt vooral bij het maken van bewegingen hoog in de nek. Ook bestaat er een hele kleine kans op beschadiging van de zenuwen, botten, spieren of bindweefsel. Het manipuleren van de nek kan ook enige druk op de armzenuwen veroorzaken.

Manueel therapeuten zijn opgeleid om te weten waar en wanneer zij de techniek van het manipuleren kunnen toepassen. Zij zijn deskundig in het veilig en effectief toepassen van deze techniek. Als er ook maar de kleinste aanwijzing is dat u risico loopt, zal de manueel therapeut andere behandeltechnieken voorstellen zoals bijvoorbeeld mobilisaties.