Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie
Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij complexe klachten

Informatie voor cliënten

Manuele therapie bij complexe klachten

Soms zijn klachten aan het bewegingsapparaat (het geheel van botten, gewrichten en spieren) niet meteen te verklaren. Als een scan, een röntgenfoto of bloedonderzoek geen oorzaak voor de klachten laat zien, spreekt men van aspecifieke, onverklaarbare of complexe klachten. In deze folder noemen we dit 'complexe klachten'.

Complexe klachten beginnen vaak wel op één plek, maar na een tijdje kunnen er ook op andere plekken van het lichaam klachten ontstaan. Bijvoorbeeld pijn in de onderrug die uitstraalt naar het been. Of nekklachten die zorgen voor uitstraling in de arm. De pijn kan zeurend, stekend of brandend aanvoelen. Iedereen ervaart de pijn anders.

In deze folder leest u wat de manueel therapeut voor u kan betekenen én wat u zelf kunt doen om deze klachten te verminderen of te voorkomen.

Jan (51 jaar) heeft al jaren last van een moe, zeurend en pijnlijk gevoel in zijn linkerbeen dat erger wordt bij wielrennen en bij traplopen. Voor Jan, die van beroep bouwvakker is, is dat erg storend. Veelvuldig onderzoek wees steeds in de richting van zijn rug als oorzaak van het probleem, Jan heeft dan ook al veel fysiotherapie, medicatie en veel houdingsoefeningen gehad. De manueel therapeut hoorde Jan zijn verhaal en besloot nogmaals systematisch het onderzoek uit te voeren waarbij hij vaststelde dat de doorbloeding in Jan zijn linkerbeen veel slechter was na inspanning dan aan de rechterzijde. De manueel therapeut heeft overleg gehad met een vaatchirurg die Jan enkele dagen later onderzocht met een echodoppler onderzoek. De uitkomst was dat Jan al jarenlang ernstige interne vaatproblematiek in zijn linkerbeen heeft waardoor er een slechte doorbloeding is ontstaan. De chirurg heeft Jan geopereerd aan zijn beenaderen waarna Jan weer volledig kon herstellen in sport en werk.

Al maanden heeft **Josefien (46 jaar)** last van rechtszijdige hoofdpijn. Ze gebruikt al 8 maanden specifieke migrainemedicatie die niet goed helpt. Ze is al door haar huisarts en neuroloog onderzocht en er is een MRI scan gemaakt die geen bijzonderheden heeft vastgesteld. De manueel therapeut herkent met een aantal aanvullende vragen in de anamnese niet het specifieke migraine beeld, hij denkt veel meer aan een nekgerelateerde hoofdpijn. Bij het goed doorvragen blijkt Josefien een half jaar voor haar eerste hoofdpijnaanval last van haar nek te hebben gehad na een val van haar paard. De manueel therapeut stelt vervolgens in het onderzoek vast dat de beweeglijkheid van een aantal nekwervels aan de rechterzijde sterk gestoord is in vergelijking met links. Na het herstellen van deze beweeglijkheid door manueel therapeutische handgrepen merkt Josefien dat haar hoofdpijnklachten sterk verminderen in intensiteit. Na enkele weken oefenen in combinatie met de mobilisaties van haar nek is ze hoofdpijnvrij.

Feiten over complexe klachten

- Complexe klachten zijn vaak het gevolg van meerdere oorzaken
- De oorzaak van de klacht is vaak niet terug te vinden in foto's, bloedonderzoek etc.

Manuele therapie bij complexe klachten

Vaak is de oorzaak van pijn te herleiden. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat de pijn die u in uw knie voelt, door een stoornis in de heup of de rug wordt veroorzaakt. Ook kan het zijn dat uw lichaam pijnprikkels te snel aan uw hersenen doorgeeft. Uw zenuwen en hersenen denken dan bij iedere onschuldige 'prikkel' dat u pijn heeft.

De manueel therapeut kijkt naar uw houding, hoe u beweegt en onderzoekt uw gewrichten en spieren. Hij vraagt ook hoe het verder met u gaat: voelt u zich somber of angstig, of hebt u misschien problemen op het werk of thuis. Als de manueel therapeut alles goed in kaart heeft gebracht, maakt hij een behandelplan op maat.

Wat kunt u zelf doen? 4 tips

U hebt zelf ook invloed op uw herstel. Door gezond te leven, te blijven bewegen en positief in het leven te staan, herstelt u sneller.

- **Blijf bewegen**
  Pijnklachten kunnen uw dagelijkse activiteiten behoorlijk in de weg zitten. Toch is het belangrijk om te blijven bewegen. U kunt bijvoorbeeld denken aan zwemmen of fietsen. Zo houdt u uw spieren en gewrichten sterk en soepel en hebt u over het algemeen minder last. Bewegen doet misschien pijn in het begin, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Door te bewegen maakt u uw spieren sterker.

- **Denk positief**
  Negatieve maar ook positieve gedachten hebben invloed op uw herstel. Hoe meer zorgen u zich maakt, hoe minder snel u herstelt. Denk daarom niet teveel aan uw pijn en vertrouw erop dat de pijn weer over gaat.

- **Leef gezond**
  Voldoende slapen, gezond en gevarieerd eten, niet of minder roken helpt bij uw herstel.

- **Blijf actief in werk en huis**
  Het is goed om actief te blijven, in huis of op uw werk. Misschien dat u de eerste periode uw werkzaamheden wat moet aanpassen of ze wat langzamer moet doen. Belangrijk is om actief en in beweging te blijven.

Naar de manueel therapeut

Heeft u pijn of bewegingsklachten en kunt u deze niet meteen verklaren, bespreek dit dan met een manueel therapeut.

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende opleiding voor manuele therapie heeft gevolgd.

De manueel therapeut heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten van de wervelkolom.

U kunt zonder verwijsbriefje een afspraak met de manueel therapeut maken.

Hoe gaat de manueel therapeut te werk?

De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: u hebt minder pijn en merkt dat u soepeler kunt bewegen.

Wist u dat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mensen die zich snel (binnen 2 tot 3 weken) melden bij de manueel therapeut na het ontstaan van een klacht die niet verbetert, vaak minder lang en minder hevige klachten hebben? Blijf dan ook niet te lang rondlopen met uw klachten en neem contact op met een manueel therapeut bij u in de buurt.

De manueel therapeut bekijkt de samenhang tussen alle gewrichten, hij zoekt verbanden en kijkt verder dan alleen uw klacht. Hij beoordeelt zo welke behandeling voor u persoonlijk het beste is. Als het nodig is, werkt de manueel therapeut samen met uw huisarts, medisch specialist of andere zorgverlener.

Het aantal behandelingen manuele therapie bij complexe klachten is gemiddeld lager dan bij een reguliere fysiotherapeut.

Hieronder leest u hoe de manueel therapeut te werk gaat.

Screening
Soms is het beter om u (eerst) door een arts te laten behandelen. De manueel therapeut kijkt daarom tijdens de screening of er misschien een andere oorzaak kan zijn voor uw klachten. In dat geval adviseert hij u contact op te nemen met uw huisarts.

Intake
Tijdens de eerste afspraak vraagt de manueel therapeut naar uw klachten; hoe zijn ze ontstaan en wanneer hebt u er veel en wanneer hebt u er weinig last van? Hij kijkt naar uw houding, hoe u beweegt en onderzoekt uw gewrichten en spieren. Soms laat hij u een paar oefeningen doen en neemt testen af. Na uitgebreide diagnostiek stelt hij een behandelplan op en bespreekt dit met u.

Behandeling
Mensen die met complexe klachten bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak vlot een verandering: de pijn

is minder en uw lichaam voelt soepeler aan of beweegt beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepas om de gewrichten beter te laten functioneren en om uw houding en bewegingen te verbeteren. Bijvoorbeeld door mobilisatie of manipulatie en met oefeningen om uw houding, kracht, stabiliteit of coördinatie te trainen.

De manueel therapeut behandelt ook andere delen van uw lichaam dan de plek waar u pijn heeft. Dit doet hij omdat deze delen vaak extra veel gebruikt worden om het pijnlijke deel te ontlasten. De manueel therapeut geeft u ook oefeningen om het lichaam sterker te maken.

Daarnaast vertelt hij u hoe u goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijgt u oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Verzekerd voor manuele therapie bij complexe klachten?

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. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Meer weten over manuele therapie?

Kijk op www.demanueeltherapeut.net. Daar leest u meer over manuele therapie en over de behandeling van veel voorkomende aandoeningen. Ook ziet u welke manueel therapeut bij u in de buurt werkt.

Colofon
©NVMT 2016-07 'Manuele therapie bij complexe klachten'

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie. De informatie in deze folder is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.