Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie
Aangesloten bij KNGF

# Manuele therapie bij duizeligheid

Informatie voor cliënten

# Manuele therapie bij duizeligheid

Duizeligheidsklachten zijn vervelend en kunnen u beperken in uw dagelijkse leven. Sommige mensen voelen zich er onzeker door, kunnen zich minder goed concentreren of hebben hoofdpijn of nekklachten. Vaak is er voor duizeligheid geen duidelijke oorzaak. Bij een aantal vormen van duizeligheid kan de manueel therapeut u helpen.

**Jaap Zuilens**: *'Ik voel me draaierig en zie sterretjes als ik omhoog kijk of te snel opsta. Soms heb ik dan ook pijn in mijn nek. Heel vervelend, want ik merk dat ik niet meer zo snel de deur uitga; ik kan tenslotte ieder moment duizelig worden.'*

## Duizeligheid

Veel mensen voelen zich wel eens licht in hun hoofd of draaierig. Maar bij een aantal mensen komt dit zo vaak voor dat ze minder goed functioneren.
De duizelingen kunnen in de nek ontstaan, bijvoorbeeld door gespannen spieren of slijtage.

Er zijn verschillende vormen van duizeligheid:

- **BPPD (Benigne Paroxismale Positie duizeligheid)**
  Dit wordt ook wel draaiduizeligheid genoemd. De duizeligheid ontstaat bij het bewegen van het hoofd, bijvoorbeeld bij het voorover bukken of omhoog kijken en kan een paar minuten duren. Draaiduizeligheid komt door een stoornis in het evenwichtsorgaan.

## Met manuele therapie: altijd in beweging

- **Cervicogene duizeligheid**
  Deze vorm van duizeligheid komt door een bepaalde beweging van uw nek. U voelt zich dan licht in uw hoofd en onstabiel. U kunt ook pijn in uw nek hebben, misselijk zijn en wazig zien. De duizeligheid kan een paar minuten duren, maar soms ook uren aanhouden.

- **Neuritis vestibularis**
  Bij neuritis vestibularis valt een evenwichtsorgaan uit. U voelt zich dan behoorlijk duizelig. Dit kan een paar dagen duren.

- **Ziekte van Ménière**
  Deze ziekte kenmerkt zich door duizeligheid, slecht horen en oorsuizen. De duizeligheid kan een paar uur duren. Over de oorzaak is nog weinig bekend.

### Feiten over duizeligheid

- 27 van de 1000 patiënten hebben duizeligheidsklachten
- Vrouwen bezoeken de huisarts twee keer zo vaak met duizeligheidsklachten dan mannen
- Er is een duidelijke toename van de klacht met de leeftijd

## Wat kan de manueel therapeut voor u betekenen?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat manuele therapie de duizeligheidsklachten kan verminderen. De manueel therapeut kijkt of uw bewegingsapparaat (het geheel van botten, gewrichten, spieren, pezen en zenuwen) de duizeligheid veroorzaakt. Een éénmalig consult bij de manueel therapeut kan u helpen om in te schatten met wat voor type klachten u te maken heeft, wat u kunt verwachten en welke adviezen specifiek voor u van toepassing zijn.

## Wat kunt u zelf doen bij duizeligheid?

- **Blijf bewegen**
  Het is belangrijk om te blijven bewegen. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren en pas ze waar nodig aan. U kunt specifieke bewegingen beter vermijden als u er duizelig van wordt. Probeer uw (werk) houding eens zelf te beoordelen: Kan het beter? Kunt u regelmatig afwisselen van houding?

- **Denk positief**
  Hoe meer u erover piekert, hoe erger het lijkt. Negatieve maar ook positieve gedachten hebben invloed op uw herstel. Hoe meer zorgen u zich maakt, hoe minder snel u herstelt. Het kan helpen om informatie over uw klachten te krijgen zodat u weet waar u aan toe bent en wat u kan verwachten. Richt u op activiteiten die nog wel gaan.

- **Leef gezond**
  Voldoende slapen, gezond en gevarieerd eten, niet roken. Roken heeft een negatieve invloed op de doorbloeding van spieren, gewrichten.

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

- Mogelijk is een **specifieke oefening** van belang, maar dat kan uw manueel therapeut bepalen na het eerste consult.

## Naar de manueel therapeut

Voelt u zich duizelig of draaierig, bespreek uw klachten dan met een manueel therapeut.

Wist u dat mensen die zich direct na het ontstaan van een klacht melden bij de manueel therapeut, minder lang en minder hevige klachten hebben? Blijf er dan ook niet te lang met klachten rondlopen! Als de klachten niet verminderen of overgaan, neem dan contact op met een manueel therapeut bij u in de buurt

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

Het aantal behandelingen manuele therapie bij duizeligheid ligt gemiddeld op 3 à 4. Dit is lager dan bij een reguliere fysiotherapeut.

Hieronder leest u hoe de manueel therapeut te werk gaat.

### Screening
Soms is het beter om u 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. Zo kan de manueel therapeut beslissen of manuele therapie kan helpen bij uw klachten. Is dat het geval, dan bespreekt de manueel therapeut met u de aanpak voor de verdere behandeling en wat u kunt verwachten in aantal behandelingen en de duur waarbinnen uw klachten minder moeten worden. Zo hebt u meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg.

### Behandeling
De manueel therapeut past specifieke technieken toepast 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. Hij legt altijd goed uit hoe hij u wil behandelen.

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.

Hij kijkt altijd goed wat het beste bij u past. Voor een aantal handelingen vraagt hij uw toestemming. Soms vraagt hij u om een handtekening te zetten zodat hij zeker weet dat u het ermee eens bent.

## Verzekerd voor manuele therapie bij duizeligheid?

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 duizeligheid'

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.