

Naar de manueel therapeut

Meer weten over manuele therapie?

Ga naar www.demanueeltherapeut.net.

Daar lees je meer over manuele therapie en over de behandeling van veelvoorkomende aandoeningen.

Ook zie je welke manueel therapeut bij jou in de buurt werkt.

Verzekerd voor manuele therapie

Manuele therapie zit voor kinderen (jonger dan 18 jaar) in het basispakket van de zorgverzekering. Als je 18 jaar of ouder bent dan is een aanvullende verzekering nodig. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.

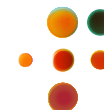


**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

© NVMT 2020

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



**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

De manueel therapeut



Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een driejarige masteropleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Hij heeft zich gespecialiseerd in het

onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten aan de rug, nek, schouders en heup.

De manueel therapeut kijkt naar hoe je beweegt en naar het geheel van gewrichten en spieren. Ook kijkt hij of er misschien iets anders is wat jouw klacht (mee-) veroorzaakt, zoals stress of hoe je slaapt of eet. Elke patiënt is anders, daarom maakt de manueel therapeut samen met jou een behandelplan. Als het nodig is, werkt hij samen met de huisarts, een medisch specialist of andere zorgverlener.

Wanneer naar een manueel therapeut?

Als je een gewricht slecht kunt bewegen of als bewegen pijn doet dan kan manuele therapie helpen. Vaak merk je na een (paar) behandeling(en) al verschil: je hebt minder pijn en je kunt soepeler bewegen.

Blijf niet te lang met klachten rondlopen. Als de klachten niet binnen enkele weken verdwijnen, neem dan contact op met een manueel therapeut.

Klachten die de manueel therapeut regelmatig behandelt

- Hoofd- en nekpijn (vaak in combinatie met een stijve bovenrug)
- Nekpijn (al dan niet uitstralend in de arm)
- Klachten hoog in de rug met rib- en borstpijn
- Heupklachten
- Lage-rugklachten (ook als ze uitstralen naar het been)
- Duizeligheid die komt door het bewegen van de nek
- Schouderklachten (soms in combinatie met nekkklachten)
- Pijn en stijfheid in de schouder (frozen shoulder)
- Tenniselleboog

Heb je een van deze klachten dan kun je een afspraak maken met een manueel therapeut. Je hebt hiervoor geen verwijsbriefje van de huisarts nodig.

Wist je dat je ook één keer naar een manueel therapeut kunt gaan? Hij kijkt dan samen met jou naar je klacht en vertelt hoe de behandeling eruit gaat zien en wat je zelf moet gaan doen. Zo weet je meteen waar je aan toe bent.

Heb je een klacht die met pijn of bewegen te maken heeft? Dan mag je rechtstreeks naar de manueel therapeut. Je hoeft dus niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.

De eerste afspraak bij de manueel therapeut

screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw klacht. Hij zoekt naar de oorzaak van de pijn. Hij vraagt naar hoe de klacht is ontstaan en wanneer je er veel en wanneer je er minder last van hebt. Hij kijkt naar je houding, hoe je beweegt en onderzoekt je gewrichten en spieren. Misschien laat hij je ook een paar oefeningen doen. Als de manueel therapeut heeft gezien dat hij jou kan helpen, bespreekt hij met je hoe de behandeling eruit gaat zien.

Soms kun je met je klacht beter behandeld worden door een arts. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Mensen die bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en het gewricht voelt soepeler aan of beweegt beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepast om de gewrichten beter te laten functioneren en om je houding en bewegingen te verbeteren.

Hij legt altijd goed uit wat hij doet.

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

