

De behandeling van hoge rugpijn

Screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw rugpijn. Hij doet dit door op zoek te gaan naar de oorzaak van de rugpijn. Hij vraagt naar hoe de pijn 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 rugpijn beter behandeld worden door een arts, bijvoorbeeld als je ook koorts hebt. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Mensen die met hoge rugpijn bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de bovenrug 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. De manueel therapeut zorgt ervoor dat de wervelkolom en de ribben weer goed met elkaar kunnen bewegen. Hij behandelt ook de onderrug en de nek omdat deze vaak extra gebruikt worden om de bovenrug te ontlasten. Hij legt altijd precies uit wat hij doet. Ook vertelt hij hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijg je oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

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 kun je opzoeken welke manueel therapeut bij jou in de buurt werkt.

Verzekerd voor manuele therapie bij hoge rugpijn

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.



© 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.

Manuele therapie bij hoge rugpijn



Manuele therapie bij hoge rugpijn



Pijn in je bovenrug kan behoorlijk lastig zijn: thuis, tijdens het werk of in je vrije tijd. Lang staan, diep in- en uitademen, hoesten of niezen kan pijnlijk zijn. In deze folder lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen.

De klachten van hoge rugpijn

Pijn in de bovenrug komt best veel voor. De pijn kan tussen de schouderbladen zitten of in de buurt van een rib. Je kunt ook pijn in een arm hebben of het gevoel hebben dat je arm zwaar is. Pijn in de bovenrug kan komen door de nek, de bovenrug of schouder. Pijn in je bovenrug kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door je nek. Dit noemen we dan uitstralende pijn vanuit de nek.

Pijn kan ook hoog in de rug zitten of uitstralen naar de borst of het borstbeen. Soms straalt de pijn ook uit naar een arm of doet diep in- en uitademen pijn. Dit kan beangstigend zijn. Sommige mensen zijn bang dat er iets met hun hart is. Dit is bijna nooit het geval. Vaak komt de pijn van één van de wervels van de bovenrug of van de verbinding van deze wervel met de rib. Ook kunnen je spieren tussen de ribben te hard zijn of niet goed samenwerken.

Feiten over hoge rugpijn

- Ongeveer één op de tien mensen met rugklachten heeft pijn in de bovenrug
- Het is bewezen dat manuele therapie helpt bij pijn in de bovenrug

Marielle (35): 'Plotseling kon ik me niet meer goed bewegen en deden hele gewone dingen, zoals achter de computer zitten, pijn. Ik kon direct bij de manueel therapeut terecht. Hij legde uit dat de pijn kwam door een rib die niet goed bewoog. De manueel therapeut heeft mij behandeld en de pijn was vrijwel direct verdwenen.'

Wat kun je zelf doen?

Als je gezond leeft, blijft bewegen en positief denkt, herstel je sneller.

Blijf bewegen

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Door te bewegen blijven je spieren en gewrichten sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Probeer elke keer andere bewegingen te maken. Let er op dat je rustig blijft doorademen. Beweeg elke dag een beetje meer. De pijn verdwijnt dan geleidelijk. Als je bij een bepaalde beweging meer pijn krijgt kun je die beter niet meer doen.

Denk positief

Bij de meeste mensen met hoge rugpijn is er niets kapot in de rug en gaat de pijn na een tijdje weer over. Probeer daarom niet teveel aan je rugpijn te denken en vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn voelt.

Leef gezond

Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet en niet of minder rookt, herstel je sneller.

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



Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende 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 de manier waarop 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 een behandelplan dat past bij jouw klacht.

Als het nodig is, werkt hij samen met de huisarts, een medisch specialist of andere zorgverlener. Vaak merk je na een (paar) behandeling(en) al verschil: je hebt minder pijn en je kunt soepeler bewegen.

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 bewegen te maken heeft? Dan mag je direct naar de manueel therapeut. Je hoeft dus niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.