

De behandeling van cervicogene duizeligheid

Screening en intake

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

De behandeling

Mensen die met duizeligheid bij een manueel therapeut zijn geweest, merken vaak dat ze minder duizeligheid zijn. 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 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 duizeligheid

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.

Manuele therapie bij (cervicogene) duizeligheid



Manuele therapie bij (cervicogene) duizeligheid



Het is vervelend om duizelig te zijn. Sommige mensen voelen zich er onzeker door, kunnen zich minder goed concentreren of hebben hoofdpijn of last van hun nek. Vaak is er geen duidelijke oorzaak voor duizeligheid.

De klachten van duizeligheid

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

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat manuele therapie cervicogene duizeligheid kan verminderen.

Wat is cervicogene duizeligheid?

Deze vorm van duizeligheid wordt veroorzaakt doordat je nek niet beweeglijk genoeg is. Dit kan komen door een gewricht in je nek of door je nekspieren. Je evenwichtsorgaan raakt in de war. Je kunt je dan licht in je hoofd of wiebelig voelen. Het kan ook zijn dat je pijn in je nek hebt, misselijk bent en wazig ziet. De duizeligheid kan een paar minuten duren, maar soms ook uren.

Feiten over duizeligheid

- Ongeveer 27 van de 1000 patiënten hebben duizeligheidsklachten
- Vrouwen gaan 2 keer zo vaak als mannen met duizeligheidsklachten naar de huisarts
- Bij het ouder worden komt duizeligheid vaker voor
- Bij 1 op de 3 mensen wordt nooit een duidelijke oorzaak gevonden

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.

Denk positief

Bij de meeste mensen gaat de duizeligheid na een tijdje weer over. Probeer er daarom niet teveel aan te denken en vertrouw erop dat het weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer last je ervan kunt hebben.

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.

Blijf niet te lang met duizeligheid 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.

Jaap (56): 'Ik voel me draaierig en zie sterretjes als ik omhoog kijk. Soms heb ik dan ook pijn in mijn nek. Ik merk dat ik niet meer zo snel de deur uitga: ik kan tenslotte ieder moment duizelig worden.'

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 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.

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.