

De behandeling van hoofdpijn

Screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw hoofdpijn. Hij doet dit door op zoek te gaan naar de oorzaak van de pijn. Hij vraagt naar hoe de hoofdpijn 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 hoofdpijn beter behandeld worden door een arts, bijvoorbeeld als de hoofdpijn in periodes komt of als de pijn aan één kant van het hoofd zit. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Mensen die met hoofdpijn bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de nek 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.

Als het nodig is behandelt de manueel therapeut bij hoofdpijn ook de bovenrug en de schouders omdat deze vaak extra veel gebruikt worden om de nek te ontlasten. 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 hoofdpijn

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.



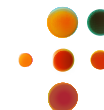
**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

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.

Manuele therapie bij hoofdpijn



**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij hoofdpijn



Veel mensen hebben wel eens hoofdpijn. Maar als hoofdpijn steeds terugkomt, kun je daar veel last van hebben. Concentreren is lastig en lezen, muziek luisteren of een gesprek voeren kost moeite. Hoofdpijn kan te maken hebben met je houding of met hoe je beweegt.

In deze folder lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen.

De klachten van hoofdpijn

Veel mensen hebben weleens hoofdpijn. Bij de meesten verdwijnt dit gelukkig weer snel. Sommige mensen hebben vaak hoofdpijn. Je kunt pijn hebben in je hele hoofd of aan één kant, de hoofdpijn kan in vlagen komen of blijft langere tijd als een soort zeurende, drukkende pijn. Hoofdpijn heeft vaak te maken met je houding en hoe je beweegt.

i

Feiten over hoofdpijn

- Veel mensen hebben regelmatig last van hoofdpijn
- Ongeveer 15% van de Nederlanders heeft migraine en 60% heeft spanningshoofdpijn
- Je kunt verschillende soorten hoofdpijnklachten tegelijkertijd hebben

De pijn kan ook ontstaan door problemen met de kaak of met de wervels, spieren en zenuwen in de nek. Een hoofdpijnaanval begint dan doordat er op die plekken irritatie, pijn of verkramping is.

Erna (54): 'Na een stressvolle tijd ben ik naar een manueel therapeut gegaan. Ik had pijn aan de rand van mijn schedel en bij mijn slapen. De manueel therapeut maakte mijn nek losser en rekte mijn spieren. Ik kreeg oefeningen om de kleine spiertjes van mijn nek sterker te maken. En inderdaad: de hoofdpijn werd langzaam minder.'

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. Maak geen bewegingen die de pijn verergeren. Heb je oefeningen van je manueel therapeut gekregen? Blijf deze dan doen. Kijk ook eens naar je (werk)houding. Probeer regelmatig te wisselen van houding. Kun je goed zien? Ook op het beeldscherm van de computer? Als je goed kunt zien, zit je vaak meer ontspannen en krijg je minder snel hoofdpijn.

Denk positief

Probeer niet teveel aan je hoofdpijn 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 hoofdpijn rondlopen. Als de klachten niet binnen enkele weken verdwijnen, neem dan contact op met een manueel therapeut

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.

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.



Miranda (34): 'De pijn is soms allesoverheersend. Ik voel het met vlagen in mijn hoofd, in mijn nek en soms in mijn gezicht. De manueel therapeut zag dat ik mijn nek niet goed kon bewegen en dat de spieren vastzaten. Hij behandelde mijn nek en ik kreeg oefeningen om de spieren in mijn nek sterker te maken. De hoofdpijn is nu minder en ik kan weer veel meer doen, thuis én op mijn werk.'

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.

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.