

Manuele therapie bij nekklachten

De manueel therapeut

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding fysiotherapie een opleiding manuele therapie heeft gevolgd. Daarmee heeft hij een verdieping van kennis opgedaan over het bewegen van het lichaam en in het bijzonder van de wervelkolom. Door zijn gespecialiseerde opleiding is de manueel therapeut uitstekend in staat om de mogelijke oorzaak van je nekklachten te beoordelen. Zo kan hij voor iedere persoon een oplossing op maat voorstellen.

Wanneer ga je naar een manueel therapeut bij nekklachten?

Klachten die een manueel therapeut kan behandelen zijn:

- hoofd- en nekpijn in combinatie met stijfheid van de wervelkolom;
- nek- en schouderklachten met uitstraling naar de arm(en);
- duizeligheid bij het bewegen van de nek;
- kaakklachten in combinatie met nekklachten;

Behandeling: effectieve therapie

Het doel van manuele therapie is het beter laten functioneren van de gewrichten en het goed laten gebruiken van je spieren om je houding en bewegingen te verbeteren. Hiervoor gebruikt de manueel therapeut een aantal specifieke technieken.

Mobiliseren en manipuleren zijn twee effectieve behandelmethode ter verlichting en voorkoming van pijn in rug en nek. Mobiliseren is een alternatieve behandelmethode voor manipuleren en andersom geldt dit ook. Mobiliseren kan worden omschreven als het met de hand uitoefenen van druk om zo de afzonderlijke gewrichten in beweging te brengen. Manipuleren is een beheerste en snelle beweging van een gewricht, vaak gepaard gaand met een “hoorbare en/of voelbare klik”. Mobilisaties zijn even effectief gebleken als manipulaties.

De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: je voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van de pijn. Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat verder uit het geven van goede instructies, adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

Intake: snel duidelijkheid

Na een eerste screening bestaat je eerste afspraak uit twee onderdelen: een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek. In het gesprek stelt de manueel therapeut vragen over je klachten; bijvoorbeeld hoe ze ontstaan zijn en wanneer ze toenemen of verminderen. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek, waarbij de manueel therapeut je houding en bewegingen beoordeelt en je nek en aangrenzende

gewrichten onderzoekt. Zo wordt vastgesteld wat mogelijke oorzaken van je klachten zijn. Samen met jou beslist de manueel therapeut of manuele therapie zinvol is.

Is dat het geval, dan bespreekt de manueel therapeut de aanpak voor de verdere behandeling. Zo heb je dus meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg. Manueel therapeuten geven je te allen tijde het recht om af te zien van de voorgestelde behandeling.

Onderzoek voorafgaand aan het manipuleren van de nek

Voorafgaand aan het manipuleren van de nek zal de manueel therapeut onderzoeken of er mogelijk sprake is van een verhoogd risico op complicaties. Wanneer de manueel therapeut enige aanwijzing heeft dat er sprake is van een verhoogd risico, dan zal hij het toepassen van manipulaties als therapievorm van je nek geheel afraden. Het onderzoek kan de risico's van manipuleren echter niet geheel uitsluiten.

Mogelijke complicaties

Onderzoek toont aan dat in zeer zeldzame gevallen* na het manipuleren van de nek ernstige complicaties optreden, zoals beschadiging van bloedvaten, met het eventuele risico op een beroerte of zelfs overlijden. Met name met het maken van bewegingen hoog in de nek worden deze zeldzame negatieve bij- en nawerkingen gerapporteerd. Ook bestaat er een geringe kans op beschadiging van de zenuwen, botten, spieren of bindweefsel. Het manipuleren van de nek kan ook enige druk op de armzenuwen veroorzaken.

Manueel therapeuten zijn opgeleid om te weten waar en wanneer zij de techniek van het manipuleren kunnen toepassen. Zij zijn deskundig in het veilig en effectief toepassen van deze technieken. Als er ook maar de geringste aanwijzing is dat je risico loopt, zal de manueel therapeut andere behandeltechnieken voorstellen zoals bijvoorbeeld mobilisaties.

* De kans op ernstige complicaties wordt geschat tussen de 1/50.000 tot 1/5,8 miljoen manipulaties.