



**Nederlandse Vereniging  
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

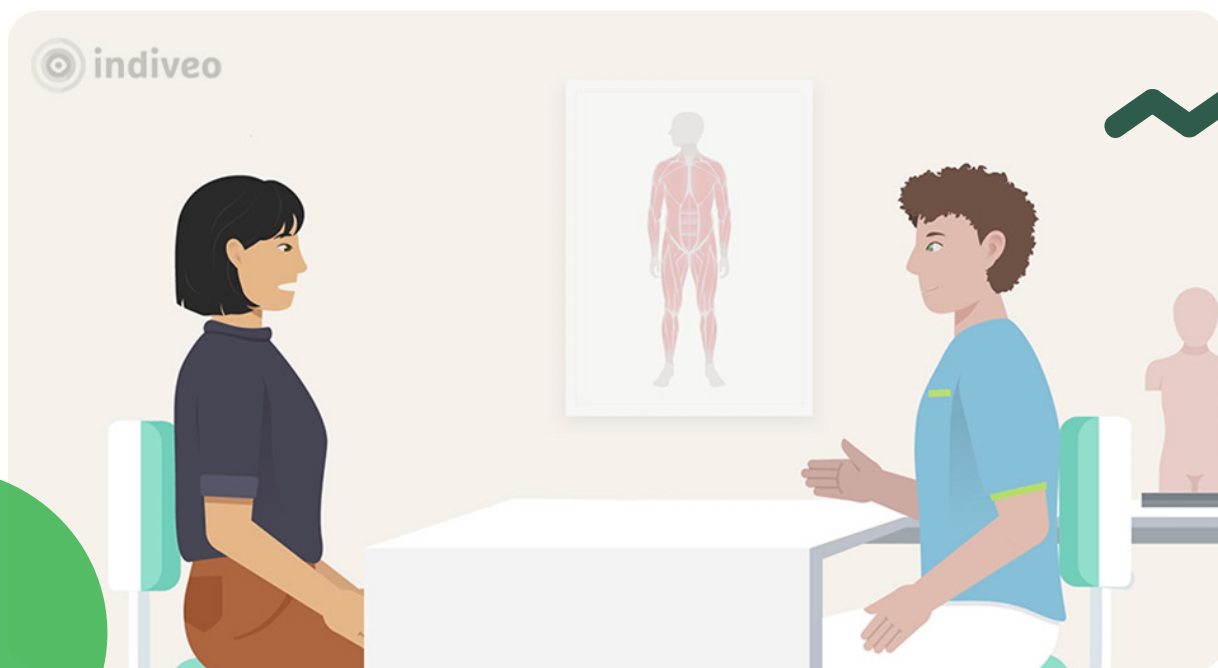
# Manuele therapie bij **duizeligheid**

*Informatie voor patiënten*



## Manuele therapie bij duizeligheid

Veel mensen hebben wel eens last van duizeligheid. Misschien kan de manueel therapeut je helpen om samen de duizeligheid te verminderen. In deze brochure van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen als je last hebt van duizeligheid.

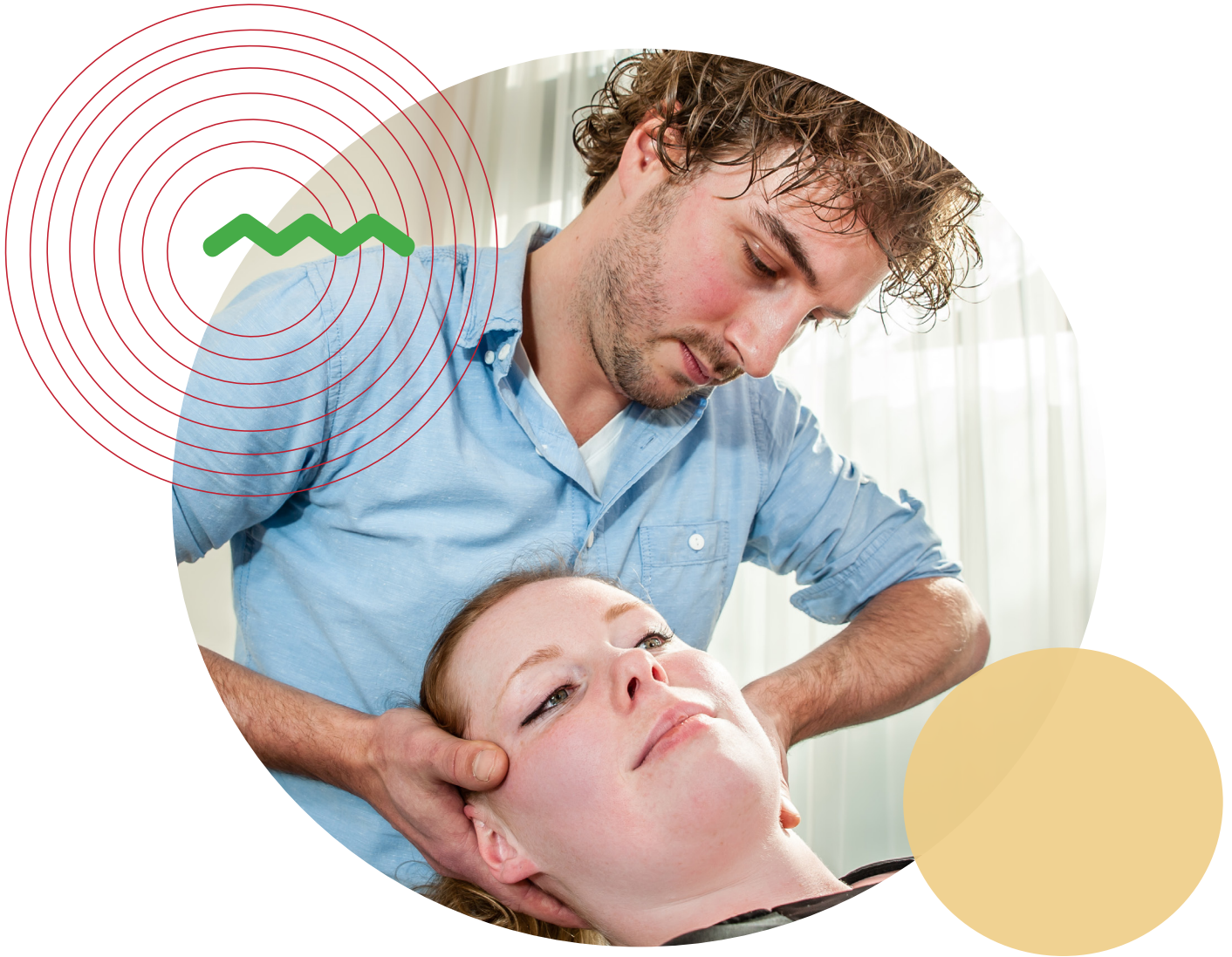


### De feiten over duizeligheid

- Onder duizeligheid vallen deze symptomen: 'licht in het hoofd voelen', 'draaiërig voelen' en 'een instabiel gevoel (zebenen)'.  
• Duizeligheid komt vaker voor op hogere leeftijd.  
• Ongeveer 27 op de 1000 mensen heeft last van duizeligheidsklachten.  
• Duizeligheid wordt vaak veroorzaakt door verschillende factoren.  
• Als je last hebt van duizeligheid, dan betekent dat meestal niet dat er iets beschadigd is of iets ernstigs aan de hand is.

### Klachten bij duizeligheid

Duizeligheid kent een aantal verschijningsvormen. Je voelt je draaiërig, licht in het hoofd of hebt een instabiel gevoel als je op een stevige ondergrond staat. Duizeligheid kan worden opgeroepen door bewegingen van het hoofd, het omdraaien in bed, opstaan of gaan liggen. Soms komt het door een ontsteking van het evenwichtsorgaan of de afstemming tussen verschillende reflexen van het evenwichtsorgaan, de nek en de ogen. Duizeligheid kan daarnaast het gevolg zijn (het symptoom) van andere onderliggende oorzaken, bijvoorbeeld: een (te) lage bloeddruk, langdurig ervaren stress of het niet goed functioneren (bewegen) van de nek. Duizeligheid heeft grote gevolgen voor het dagelijks functioneren. Mensen die duizelig zijn voelen zich onzeker en kunnen bepaalde activiteiten niet of nauwelijks meer doen.



### Wat kun je zelf doen?

Leef gezond, blijf bewegen en denk positief, dan herstel je vaak sneller.

- **Leef gezond.** Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet, niet of minder rookt en niet of minder alcohol drinkt, herstel je sneller.
- **Blijf bewegen.** Het is belangrijk om te blijven bewegen. Door te bewegen blijf je sterk en soepel. Zoek een vorm van bewegen waar je je prettig bij voelt.
- **Denk positief.** Vertrouw erop dat de duizeligheid weer overgaat. Vaak wordt het binnen een aantal dagen of weken minder. Hoe meer zorgen je je maakt, des te intenser de duizeligheid kan voelen.

*Als de duizeligheid niet overgaat, je er geen grip op krijgt of je er teveel last van hebt, neem dan contact op met een manueel therapeut. Je hoeft niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.*

## Zo werkt de manueel therapeut

### Screening en intake

De eerste afspraak bestaat uit de screening en intake. De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste vorm van hulp is voor jouw duizeligheid en gaat samen met jou op zoek naar onderliggende oorzaken en factoren die duizeligheid veroorzaken en ervoor zorgen dat de duizeligheid aanhoudt. De manueel therapeut zal vragen hoe de duizeligheid is ontstaan, vraagt naar het beloop en andere symptomen of tekens die aanwezig zijn en waardoor je er meer of minder last hebt. Ook je algehele gezondheidstoestand wordt besproken. Als het nodig is voert de manueel therapeut een lichamelijke onderzoek uit met specifieke tests om te zien of de duizeligheid te provoceren is, dit onderzoek is gericht op het functioneren van het evenwichtsorgaan, de ogen en de nek. Als blijkt dat manuele therapie een waardevolle bijdrage kan leveren om de duizeligheid te verminderen, bespreekt de manueel therapeut samen met je hoe de behandeling eruit gaat zien. Soms kun je met duizeligheidsklachten beter behandeld worden door een arts, ook dit zal de manueel therapeut met je bespreken. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.



## De behandeling

De manueel therapeut biedt zorg op maat en beschikt daarvoor over een breed scala aan behandelmogelijkheden. Ook voor duizeligheidsklachten beschikt de manueel therapeut over specifieke kennis, behandelmogelijkheden en oefeningen die waardevol kunnen zijn om de duizeligheid te verminderen. Voor elk probleem wordt passende hulp geboden. Soms is de behandeling meer gericht op het beter laten functioneren van de nek of het evenwichtsorgaan, met zogenaamde 'hands on' activiteiten. Soms is de behandeling gericht op de afstemming van reflexen tussen nek, evenwichtsorgaan en de ogen, door middel van oefeningen, de zogenaamde 'hands off'. Een combinatie tussen de twee vormen is ook mogelijk. Tijdens de behandeling wordt er samengewerkt om de duizeligheid zo effectief en efficiënt mogelijk aan te pakken en verminderen. De manueel therapeut legt altijd goed uit wat hij of zij doet en waarom. Er is goedkeuring nodig voor het gekozen behandelplan. Die goedkeuring wordt vastgelegd in je persoonlijk dossier.

## Meer informatie

Heb je andere klachten? Bekijk dan ook onze brochures op de website [www.nvmt.nl](http://www.nvmt.nl) of vraag het aan je manueel therapeut.

- [Manuele therapie bij hoofdpijn](#)
- [Manuele therapie bij hoge rugpijn](#)
- [Manuele therapie bij nekpijn](#)
- [Manuele therapie bij schouderpijn](#)
- [Manuele therapie bij lage rugpijn](#)

