



**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij **hoge ruggpijn**

Informatie voor patiënten



Manuele therapie bij hoge rugpijn

Veel mensen hebben last van hoge rugpijn. In sommige gevallen kan de manueel therapeut helpen om samen de pijn 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 als je hoge rugpijn hebt.



Feiten over hoge rugpijn of pijn ter hoogte van de bovenrug

- Ongeveer 1 op de 10 mensen heeft hoge rugpijn klachten.
- Hoge rugpijn gaat vaak vanzelf over.
- Hoge rugpijn betekent meestal niet dat er iets beschadigd is in het lichaam.
- Het is het meestal niet nodig om een foto of scan te laten maken.

Klachten bij hoge rugpijn

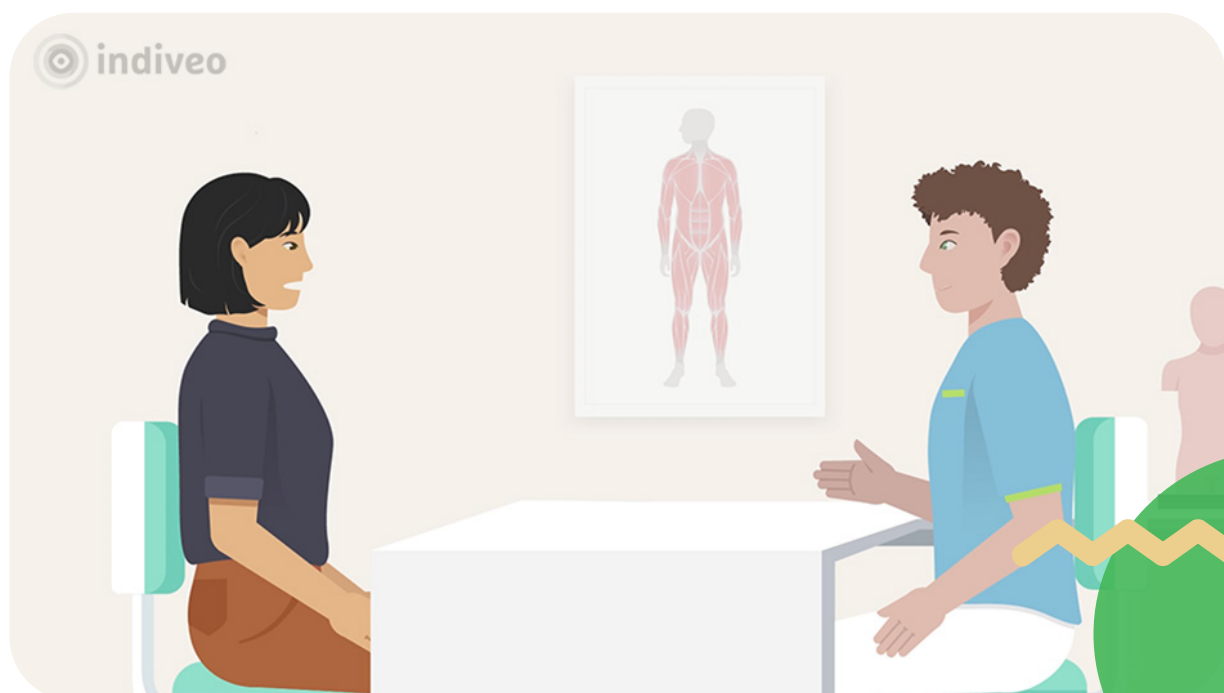
Pijn ter hoogte van de bovenrug komt met enige regelmaat voor. Je hebt dan pijn tussen en/of rond je schouderbladen of in de buurt van je ribben. Soms straalt de pijn door in je schouder of arm of heb je het gevoel dat je arm 'zwaar' is. Ook kan het zijn dat de pijn uitstraalt naar de borst of het borstbeen. Daarnaast kan het voorkomen dat diep in- en uitademen ervoor zorgt dat de pijn intenser wordt. Diverse oorzaken en factoren kunnen een rol spelen bij rugpijnklachten. De pijn kan worden veroorzaakt vanuit de nek, maar ook veel zitten (en dus weinig bewegen) en langdurig ervaren stress hebben een relatie tot deze pijnklachten.

Wat kun je zelf doen?

Leef gezond en 'in balans bent', blijf bewegen en denk positief, dan herstel je vaak sneller.

- **Gezond leven.** Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet, niet of minder rookt en geen of weinig alcohol drinkt herstel je sneller.
- **Blijf bewegen.** Het is belangrijk om te blijven bewegen. Houd of breng jezelf in conditie. Door te bewegen blijf je sterk en soepel. Misschien dat bewegen in het begin vervelend aanvoelt, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Beweeg elke dag een beetje meer. Stevig wandelen is een voorbeeld van goede en veilige beweegvorm.
- **Denk positief.** Bij de meeste mensen met rugpijn gaat de pijn na een tijdje weer over. Vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn voelt.

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



Zo werkt de manueel therapeut

Screening en intake

De eerste afspraak bestaat uit de screening en intake. De manueel therapeut beoordeelt dan of manuele therapie de beste vorm van hulp is voor hoge rugpijn, door samen met jou op zoek te gaan naar de onderliggende oorzaken en factoren die pijn in de bovenrug veroorzaken en ervoor zorgen dat de pijn aanhoudt. De manueel therapeut vraagt je hoe de pijn is ontstaan, naar het beloop en andere symptomen. De manueel therapeut vraagt ook of er tekens zijn waardoor je meer of minder last hebt. Ook je algehele gezondheidstoestand wordt besproken. Als het nodig is dan voert de manueel therapeut een lichamelijke onderzoek uit naar het functioneren van de nek, bovenrug (borstwervelkolom), schouder en/of schoudergordel. Als blijkt dat manueel therapie een waardevolle bijdrage kan leveren om de pijn te verminderen, dan bespreek je samen hoe de behandeling eruit gaat zien. Soms kun je met hoge rugpijn beter behandeld worden door een arts, ook dat 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 beschikt over een breed scala aan behandelmogelijkheden en biedt zorg op maat. Voor elk probleem wordt passende hulp geboden, soms is die hulp gericht op communicatie of coaching en inzicht. Soms is de behandeling meer op gericht het beter laten bewegen van de nek en bovenrug, door de manueel therapeut zelf (de zogenaamde 'hands on' technieken) of door oefeningen (de 'hands off' technieken').

Vaak is het een combinatie van de twee. Je werkt er dan samen aan om de pijn zo effectief en efficiënt mogelijk aan te pakken en de pijn ter hoogte van de bovenrug te verminderen. De manueel therapeut legt altijd goed uit wat hij of zij doet en waarom. Er is goedkeuring nodig voor het gekozen behandelplan. Deze goedkeuring wordt vastgelegd in je persoonlijk dossier.

Meer informatie

Heb je andere klachten? Bekijk dan ook onze brochures op de website www.nvmt.nl of vraag het aan je manueel therapeut.

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

