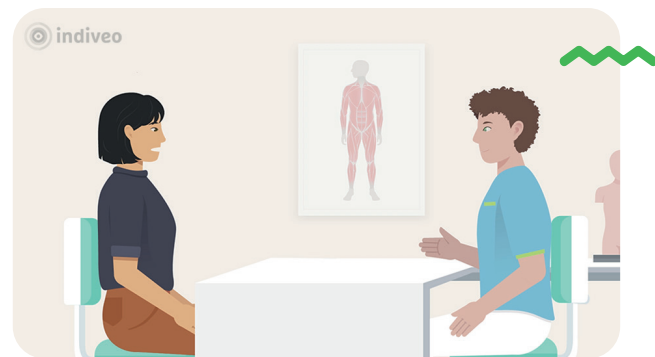


ervoor zorgen dat de hoofdpijn aanhoudt. De manueel therapeut zal vragen hoe de hoofdpijn is ontstaan, vraagt naar het beloop en andere symptomen en tekens die aanwezig zijn en waardoor je er meer of minder last van hebt. Je algehele gezondheidstoestand wordt besproken. Als het nodig is, dan wordt er een lichamelijk onderzoek uitgevoerd naar het functioneren van de nek en/of bovenrug. Als uit de intake en screening blijkt dat manueel therapie een waardevolle bijdrage kan leveren om de hoofdpijn te verminderen, dan bespreekt de manueel therapeut samen met je hoe de behandeling eruit gaat zien. Soms kun je met hoofdpijn 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, coaching of inzicht bieden. Soms is het eerder gericht op het beter leren bewegen van je nek of bovenrug, dat kan de manueel therapeut doen ('hands on') of het gaat door middel van oefeningen ('hands off').

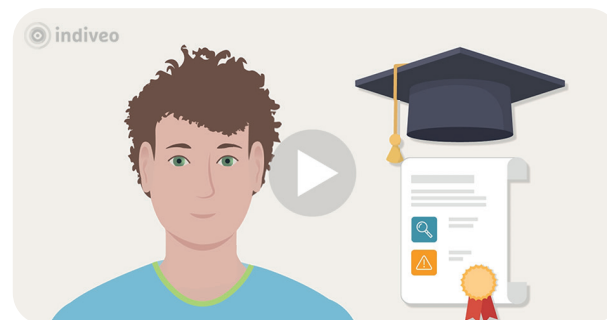
Vaak is het een combinatie van deze behandelingen en werk je samen om de hoofdpijnklachten zo effectief en efficiënt mogelijk aan te pakken en de hoofdpijn te verminderen. De manueel therapeut legt altijd goed uit wat hij of zij doet en waarom. Er is goedkeuring van jou nodig voor het gekozen behandelplan, 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/patiënt of vraag het aan je manueel therapeut.

Dit zijn onze andere brochures:

- Manuele therapie bij duizeligheid
- Manuele therapie bij hoge rugpijn
- Manuele therapie bij nekpijn
- Manuele therapie bij schouderpijn
- Manuele therapie bij lage rugpijn



Afbeelding: Indiveo.
Bekijk de video op www.nvmt.nl/patient

Manuele therapie bij hoofdpijn

Informatie voor patiënten



Manuele therapie bij hoofdpijn

Veel mensen hebben wel eens last van hoofdpijn. Misschien kan de manueel therapeut je 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 doen als je hoofdpijn hebt.

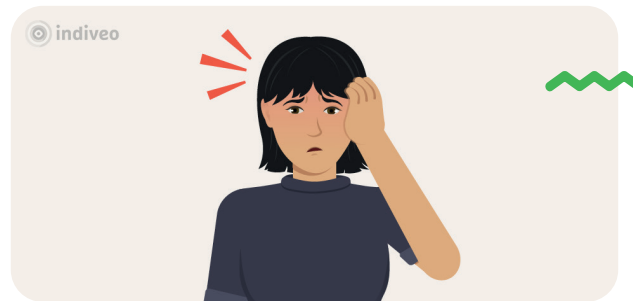


De feiten over hoofdpijn

- Hoofdpijn is vaak het gevolg van verschillende oorzaken en factoren.
- Hoofdpijnklachten verdwijnen vaak vanzelf binnen een paar weken.
- Hoofdpijn betekent meestal niet dat er iets beschadigd is in het lichaam.
- Het is meestal niet nodig om een foto of scan te laten maken.

Klachten bij hoofdpijn

Hoofdpijnklachten komen met enige regelmaat voor in allerlei verschijningsvormen, bijvoorbeeld een stekend, bonkend of een drukkend gevoel. Er zijn bovendien veel verschillende 'soorten' hoofdpijn. De meest bekende vormen zijn: migraine, spanningshoofdpijn en clusterhoofdpijn. Hoofdpijn is daarnaast vaak het gevolg (het symptoom) van andere, onderliggende, oorzaken. Denk daarbij bijvoorbeeld aan: een hoge bloeddruk, langdurig ervaren stress of het niet goed functioneren of bewegen van de nek.



Wat kun je zelf doen?

Zorg dat je gezond leeft, in 'balans' bent, blijft bewegen en positief denkt, dan herstel je vaak sneller.

- **Leef gezond.** Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet, niet of minder rookt en weinig alcohol drinkt, dan herstel je sneller.
- **Blijf bewegen.** Het is belangrijk om te (blijven) bewegen. Door te bewegen blijf je sterk en soepel. Houd of breng jezelf daarom in conditie. Misschien voelt het bewegen in het begin vervelend, maar je merkt het verschil als je volhoudt. Dus houd vol en blijf rustig bewegen. Beweeg elke dag een beetje meer.

- **Denk positief.** Bij de meeste mensen met hoofdpijn is er niets 'kapot' en gaat de pijn na een tijdje weer over. Vertrouw erop dat de pijn weer over gaat. Want hoe meer zorgen je maakt, hoe meer je de pijn zult voelen.

Als de hoofdpijn niet overgaat, je er geen grip op krijgt of je ervaart teveel last 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 dan of manuele therapie de beste vorm van hulp is voor jouw hoofdpijn door samen op zoek te gaan naar onderliggende oorzaken en de factoren die jouw hoofdpijn veroorzaken en