



Manuele therapie in de cervicale wervelkolom bij hoofdpijn of nekpijn

Patienteninformatie

Als u hoofdpijn of nekpijn heeft kunt u naar de manueel therapeut. Behandeltechnieken die de manueel therapeut bij nek- en/of hoofdpijnklachten kan gebruiken zijn o.a. mobiliseren, manipuleren en oefeningen. Dit zijn veilige behandeltechnieken die goed werken bij hoofdpijn of nekpijn. In deze informatiebrief leest u wat mobiliseren en manipuleren is en waarom de manueel therapeut extra voorzorgsmaatregelen neemt voordat hij gaat behandelen.

Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die zich gespecialiseerd heeft om klachten van de wervelkolom of de ledematen te onderzoeken en te behandelen. De manueel therapeut heeft extra kennis over hoe het menselijk lichaam werkt en over het bewegen van de wervelkolom. Met deze kennis kan de manueel therapeut uw klacht goed beoordelen en behandelen. Voor elke patiënt kiest de manueel therapeut een behandeling die het beste bij hem of haar past.

Tijdens de eerste afspraak praat de manueel therapeut met u over uw klachten en brengt met een onderzoek uw problemen in kaart. Een behandeling bestaat bijvoorbeeld uit het geven van oefeningen, instructies of adviezen rondom gezond bewegen en het gebruik van manuele technieken.

Mobiliseren en manipuleren

Manuele technieken die de manueel therapeut bij nek- en of hoofdpijnklachten kan gebruiken zijn manipuleren en mobiliseren. Beide technieken hebben als doel de verloren gegane beweeglijkheid te herstellen en/of pijn te verminderen. Bij manipuleren beweegt de manueel therapeut het gewricht snel en beheerst en hoort of voelt u vaak een 'klik'. Bij mobiliseren beweegt de therapeut het gewricht rustig en langzaam. Mobiliseren en manipuleren zijn beide veilige manieren van behandelen om pijn te verlichten of stijfheid te verminderen.

Extra onderzoek

De manueel therapeut zal u nooit zomaar behandelen. Er wordt eerst uitvoerig gekeken welke behandeltechnieken het meest effectief lijken voor u en of u misschien extra risico loopt op bijwerkingen of complicaties. Soms hebben patiënten namelijk ook andere aandoeningen waardoor ze hoofd- of nekpijn hebben. Vermoedt de manueel therapeut dat er (ook) een andere reden voor uw hoofd- of nekpijn kan zijn, dan past hij de behandeling aan of verwijst u naar een andere zorgverlener. Andere redenen voor hoofd- of nekpijn kunnen bijvoorbeeld problemen met het gebit of het kaakgewricht zijn, een breuk of overmatig medicijngebruik. In zeer uitzonderlijke gevallen kunnen de klachten ook ontstaan zijn door een beschadiging of afwijking van een bloedvat. Ook dat is aanleiding voor doorverwijzen naar een andere zorgverlener.



Bijwerkingen en complicaties

In een aantal gevallen nemen de klachten na de behandeling eerst even toe. U kunt dan tijdelijk een toename van pijn of vermoeidheid ervaren. Heel soms ontdekt de manueel therapeut niet dat uw hoofd- en/of nekpijn door iets anders komt dan door een probleem aan de gewrichten, spieren of zenuwen in het hoofd- halsgebied. Als uw klachten veroorzaakt worden door een reeds aanwezige beschadiging van een bloedvat, kan deze beschadiging toenemen bij behandeling en bijvoorbeeld een beroerte veroorzaken.

Gelukkig komen dergelijke ernstige complicaties bijna nooit voor. De manueeltherapeut is geschoold in het onderscheiden van hoofd- en/of nekpijn vanuit gewrichten, spieren of zenuwen in vergelijking tot bijvoorbeeld dit soort bloedvataandoeningen.

Samen besluiten en toestemming geven

Voordat de manueel therapeut start met behandelen wordt eerst met u besproken hoe de behandeling werkt, welke andere behandelvormen er zijn en wat het verwachte effect van de behandeling is. Samen kiest u dan hoe de behandelingen eruit gaan zien. Als u samen een behandelplan heeft gemaakt, dan heeft u bedenktijd om in te stemmen met de voorgestelde behandeling. Geeft u toestemming dan wordt dit genoteerd in het elektronisch patiëntendossier. Dit kan ook door het plaatsen van een handtekening op een toestemmingsformulier. Geeft u geen toestemming voor bepaalde technieken, dan zal de manueel therapeut deze technieken niet gebruiken. Uiteraard kunt u samen gedurende het traject deze keuzes aanpassen.

Effecten van manuele therapie

Het doel van manuele therapie is het beter functioneren van de patiënt door o.a. de gewrichten, zenuwen en spieren te behandelen. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: u voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van de hoofdpijn of nekpijn, waardoor u beter kan functioneren in het dagelijks leven.

Vragen?

Heeft u een vraag over manuele therapie of over het uitvoeren van technieken als manipulatie of mobilisatie? Uw manueel therapeut beantwoordt uw vragen graag.