

BEREIKBAARHEID

De afdeling fysiotherapie is bereikbaar van 8.00 uur tot 12.00 uur en van 13.00 uur tot 17.00 uur via de receptie van het Wijkgezondheidscentrum, tel: 024 - 378 18 18. De manueel therapeut is aanwezig op maandag, woensdag en donderdag. Behandeling vindt plaats op afspraak.

FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644
6546 EX Nijmegen
Tel: 024 - 378 18 18
Fax: 024 - 379 03 89
www.wgclindholt.nl/fysiotherapie
fysio@wgclindholt.nl

Manuele therapie

Wat is manuele therapie?

Het doel van manuele therapie is het beter laten functioneren van de gewrichten en het verbeteren van houding en bewegingen. Hiervoor gebruikt de manueel therapeut een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: u voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn.

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een masteropleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Daarmee heeft hij extra kennis opgedaan van de bewegingsmogelijkheden van het lichaam en in het bijzonder van de wervelkolom. Door zijn gespecialiseerde opleiding is de manueel therapeut uitstekend in staat om de oorzaak van de klachten te beoordelen. Zo kan hij voor elk lichaam een oplossing op maat voorstellen.

Wanneer naar een manueel therapeut?

Als u een gewricht slecht kunt bewegen, of daar pijn bij hebt, kan manuele therapie uitkomst bieden. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct na de behandeling merkbaar: gewrichten functioneren beter en bewegen gaat gemakkelijker.

Voorbeelden van klachten die een manueel therapeut kan behandelen:

- hoofd- en nekpijn, nekpijn in combinatie met het slecht kunnen bewegen van de wervelkolom
- nek- en schouderklachten met uitstraling naar de armen
- lage rugklachten, al dan niet met uitstraling naar de benen
- hoge rugklachten, al dan niet in combinatie met rib- en borstpijn
- duizeligheid bij het bewegen van de nek
- kaakklachten, al dan niet in combinatie met nekkklachten
- heupklachten

Al tijdens het onderzoek bij de eerste afspraak zal blijken of en hoe uw specifieke klacht verholpen kan worden. Direct na de eerste afspraak heeft u dus duidelijkheid over de verdere behandeling.

Werkwijze manueel therapeut

Intake: snel duidelijkheid

Na een eerste screening bestaat uw eerste afspraak uit twee onderdelen: een vraaggesprek en zo mogelijk een lichamelijk onderzoek. In het gesprek stelt de manueel therapeut vragen over uw klachten, bijvoorbeeld hoe ze ontstaan en wanneer ze toenemen of verminderen. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek, waarbij de manueel therapeut uw houding en bewegingen beoordeelt en uw gewrichten onderzoekt. Zo heeft u dus meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg.

Behandeling: effectieve therapie

De manueel therapeut kent een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast om de gewrichten beter te laten functioneren en uw houding en bewegingen te verbeteren. De effecten zijn vaak direct merkbaar: u voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn. Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat verder uit het geven van goede instructies, adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

Voor manuele therapie in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt kunt u terecht bij **Sophie Miedema**. Aanmelden kan via de receptie, dan zal er zo snel mogelijk een afspraak worden ingepland. Mocht u meer informatie willen, mail dan rechtstreeks naar smiedema@wgclindholt.nl