

### **"Wat valt er onder manuele therapie?"**

Manuele therapie richt zich op het verbeteren van de bewegingsvrijheid, afname van pijn en het verbeteren van uw houding. De behandeling bestaat uit specifieke manuele technieken uitgevoerd door de manueel therapeut, het geven van adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen en oefeningen.

### **"Wat is die speciale techniek waar de manueel therapeut gebruikt van maakt?"**

High Velocity Thrust (HVT) is de Engelse benaming voor manipulatie. Het betekent letterlijk hoge snelheidsstoot.

### **"Is manuele therapie kraken?"**

Door de speciale vaardigheden van de manueel therapeut, die hiermee op een snelle en efficiënte wijze extra bewegingsvrijheid in de wervelkolom of andere gewrichten in het lichaam kan creëren. Deze "manipulaties" wordt ook wel "kraken" genoemd. Dat krakende geluid wordt veroorzaakt doordat het gewricht met een snelle beweging vrij wordt gemaakt en zich een luchtbelletje in het gewricht vormt, waardoor de bewegingsvrijheid toeneemt. Dat luchtbelletje blijkt volgens onderzoek de eerste 20 minuten na de manipulatie het meest effectief te zijn.

### **"Is manuele therapie goed?"**

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

### **"Hoe snel werkt manuele therapie?"**

De effecten van manuele fysiotherapie zijn vaak direct merkbaar. U voelt direct na de behandeling al een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van de pijn.

### **"Is manuele therapie pijnlijk?"**

Een deel van de behandeling bestaan uit een snelle impuls in het gewricht tijdens een beweging. Daarbij hoort men soms een knappend of krakend geluid; dit noemen we manipulaties. De meeste mensen ervaren dat als een kortstondig vreemd gevoel, maar vinden het over het algemeen niet pijnlijk.

### **"Wat is verschil tussen fysiotherapie en manuele therapie?"**

In het kort: fysiotherapie richt zich op de zogenoemde zachtere delen van het lichaam. Hierbij kunt u denken aan spieren, pezen en banden als ook beperkingen aan lichaamsdelen zoals de schouder. Manuele therapie daarentegen is gericht op de hardere delen van het lichaam zoals de wervelkolom en gewrichten.

### **"Wat is het verschil tussen een osteopaat en een manueel therapeut?"**

Osteopathie behandelt alle structuren in het lichaam. Manuele therapie beperkt zich tot botten, gewrichten en de spieren (het bewegingsapparaat). Osteopathie behandelt het bewegingsapparaat, het orgaanstelsel en het zenuwstelsel.

### **Vragen?**

Fysiotherapie Zephat Weijinksweg 25 7558 PL Hengelo Ov. [pzephat@gmail.com](mailto:pzephat@gmail.com)