

# Manuele Therapie



*op masterniveau*

**Hans Kropman**  
Master of Manual Therapy  
Manueel therapeut

 **Beterbewegen.nl**

Praktijk voor Manuele Therapie J.C. Kropman  
Gezondheidscentrum Veldhuizen  
Bellestein 61-G  
6714 DP EDE  
(0318) 64 18 10  
info@beterbewegen.nl  
www.beterbewegen.nl

 **Gezondheidscentrum**  
Veldhuizen



Volg ons op [facebook.com/beterbewegen](https://facebook.com/beterbewegen)

## **Wat is Manuele Therapie**

### **manuele therapie zonder “kraken”**

De manueel therapeut is gespecialiseerd in het bewegen van gewrichten en de wervelkolom in het bijzonder. Op dit moment zijn er verschillende stromingen manueel therapeuten in Nederland. Iedere opleiding heeft zijn eigen visie op het bewegen van de mens en gebruikt zijn eigen technieken. De praktijk van Hans Kropman heeft zijn oorsprong in de manuele therapie volgens de Utrechtse School. De methode die gehanteerd wordt, is volkomen veilig en kent geen harde manipulaties, maar zachte mobilisaties.

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een (master)opleiding 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 je klachten te beoordelen. Zo kan hij trachten een oplossing op maat voor te stellen.

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

Naast het gebruik van deze technieken bestaat het behandelprogramma van de manueel therapeut verder uit het geven van goede instructies, adviezen, gerichte oefeningen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

### **verstoord evenwicht**

Het natuurlijke evenwicht tussen de voorkeuren van bewegen en de vorm van het lichaam kan verstoord raken, waardoor er allerlei klachten kunnen ontstaan. Het lichaam beweegt dan niet meer optimaal, passend bij de vorm van het lichaam.

Dit evenwicht kan op vele manieren verstoord worden: door een ongeluk (auto-ongeval, verzwikken van een enkel, val van de trap), door verandering van werkhouding, ongewone arbeid, knellende kleding, psychische factoren, enz.

### **voorbeelden**

Wanneer we bijvoorbeeld door het dragen van nieuwe schoenen met een hogere hak gedwongen worden om de voet anders te bewegen, verandert onze manier van lopen. Die andere manier van lopen gaat ook gepaard met een verandering van bewegingen in knieën, heupen, het bekken, de wervelkolom en uiteindelijk in het gehele lichaam. Zeker als deze situatie lange tijd duurt, kan het bestaande evenwicht tussen de vorm van het lichaam en de bewegingsvoorkeur worden verstoord en kunnen er op allerlei plaatsen in het lichaam klachten ontstaan. De plaats waar de klachten ontstaan is niet altijd dat de plaats van het probleem.

De manueel therapeut zal daarom ook de hele bewegingsketen betrekken bij de behandeling.

In het dagelijkse leven kunnen nog andere voorbeelden worden genoemd. Wanneer iemand pijn in zijn nek heeft, zal hij proberen de pijn zo veel mogelijk te ontwijken door de nek minder te bewegen. Om de meeste dingen toch te kunnen blijven doen, zal er anders bewogen worden in de rest van de werwelkolom en in andere gewrichten. Als het lichaam zich voldoende kan aanpassen aan de nieuwe situatie dan zullen er geen klachten optreden. Wanneer deze persoon zou gaan hardlopen (wat veel beweging van de nek vraagt) dan kunnen de gemaakte aanpassingen wel eens tekortschieten. Er kunnen klachten ontstaan in de nek, maar ook op andere plaatsen, zoals bijvoorbeeld een peesontsteking in de schouder, of een spierscheur in het bovenbeen (omdat ook de knie gedwongen wordt om anders te gaan bewegen). De plaats waar de klacht zit (in de schouder of in het bovenbeen) zegt dan niets over de oorzaak van de klachten. Het behandelen van slechts de schouder of het bovenbeen zal de klachten niet altijd wegnemen. Het totale evenwicht van het lichaam zal hersteld moeten worden om de oorzaak van de klachten op te heffen.

## Hoe ziet een behandeltraject eruit?

### vraaggesprek

In een eerste gesprek informeert de manueel therapeut naar je klachten.

### metingen / onderzoek

Na het vraaggesprek vindt een uitgebreid onderzoek plaats naar je klachten. De manueel therapeut verricht metingen ter bepaling van de bewegingsmogelijkheden en probeert te achterhalen waardoor je klachten hebt gekregen en wat de klachten onderhoudt. Ook wordt bekeken *hoe* je beweegt. Alle resultaten worden met je besproken. Wanneer de manueel therapeut behandeling zinvol acht, wordt er een afspraak gemaakt voor een eerste behandeling.

### behandeling



Op basis van alle gegevens is duidelijk hoe de manueel therapeut je gewrichten kan bewegen om een zo groot mogelijk effect te bereiken. Tijdens de behandeling zullen zo veel mogelijk gewrichten van de bewegingsketen behandeld worden om de totale balans van het bewegen te herstellen. De technieken die de manueel therapeut gebruikt zijn zeer zacht en in het algemeen zonder dat er pijn optreedt uit te voeren.

Aanvullend krijg je speciale oefeningen mee als huiswerk om de functies te bevorderen.

Het is noodzakelijk dat je de adviezen opvolgt en de oefeningen uitvoert.

De behandeling duurt ongeveer een halfuur en wordt meestal na tien tot 14 dagen herhaald. De periode tussen twee behandelingen is noodzakelijk om het lichaam de tijd te geven om anders te gaan bewegen.

Na drie à vier behandelingen wordt bekeken of er voldoende verbetering is opgetreden. Als er geen verandering is opgetreden, wordt de behandeling gestopt. Zelden zijn meer dan negen behandelingen noodzakelijk.

## **meetinstrumenten**

Om het effect van de behandelingen beter in kaart te kunnen brengen, maakt de manueel therapeut gebruik van een aantal meetinstrumenten en vragenlijsten. Zowel op papier als via de het informatiesysteem *Abakus* kun je de vragenlijsten invullen. Je krijgt automatisch een inlogcode per email toegesonden. Indien er een vragenlijst klaar staat, wordt je door *Abakus* op de hoogte gesteld. Na het invullen zijn de gegevens in je dossier opgenomen en zichtbaar voor de therapeut.

De **SpinalMouse** is een soort computermuis waarmee op zeer nauwkeurige wijze informatie wordt verkregen over de stand en de bewegingen van de borst- en lendenwervelkolom. De therapeut markeert een aantal plaatsen op de rug, waarna de muis in verschillende standen over de wervelkolom bewogen wordt. Op het computerscherm wordt getoond welke wervel niveaus beperkt zijn in het bewegen. Door het gebruik van SpinalMouse is een goed inzicht te krijgen in het effect van de behandeling. Metingen van voor en na enkele behandelingen worden naast elkaar gezet en vergeleken.



## **Veel gestelde vragen**

### **Heb ik een verwijzing nodig van de huisarts of specialist?**

Nee. Een verwijzing is niet nodig.

### **Voor welke klachten kan ik bij een manueel therapeut terecht?**

Voor alle klachten die met het bewegen van het lichaam te maken hebben. Met name voor rugklachten en nekkklachten, maar ook voor schouderklachten, hoofdpijn, artrose, enz.

### **Wat kan ik na de behandeling verwachten?**

Je kunt vermindering van de klachten verwachten (doorgaans tussen de een en vier behandelingen). Eventueel kunnen er bijwerkingen optreden als wat vermoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid, spierpijn of enige verheviging van de klachten in de eerste paar dagen na de behandeling. Maak je daarover geen zorgen. Deze reacties zijn van voorbijgaande aard en zijn normaal.

### **Kan ik deelnemen aan de cursus terwijl ik behandeld wordt?**

Deelname aan de cursus Bewust Beter Bewegen staat de behandeling meestal niet in de weg. Sterker nog, het kan het effect van de behandeling vergroten. Door de oefeningen uit de cursus kun je meer grip krijgen op je bewegingen en je mogelijkheden tot zelfzorg te vergroten. Het komt regelmatig voor dat mensen dan ook minder behandelingen nodig hebben in de praktijk.

### **Wat neem ik mee?**

Neem bij ieder consult een badlaken mee en bij het eerste consult een legitimatiebewijs en eventuele verwijfsbrief.



De manueel therapeut heeft een intensieve samenwerking met oefentherapeuten Mensendieck met als doel een efficiëntere behandeling te bieden voor mensen met (chronische) aspecifieke lage rugklachten en/of aspecifieke schouder- en nekklachten. De term aspecifiek betekent dat er bij de klachten geen sprake is van een diagnose zoals hernia, artrose, whiplash et cetera.

### **Combinatietraject rug- en/of nekpijn**

Wij bieden een gecombineerde behandeling aan door een oefentherapeut en een manueel therapeut, waarbij de zorgverleners op vastgestelde tijdstippen overleg met elkaar hebben over de voortgang van de behandeling, de behandeldoelen en de advisering. Je krijgt één intakegesprek en je wordt gedurende het hele traject gecoacht door twee therapeuten om te komen tot een betere manier van bewegen, zelfhulp bij klachten en verandering in de omgang met je klachten. Aan het einde van de behandelperiode (ongeveer drie maanden) heb je zelf gereedschap in handen om beter met je klacht om te gaan en het resultaat op langere termijn te behouden.

### **Beter Bewegen op Maat**

Het is ook mogelijk om aanvullend aan manuele therapie een kort traject te volgen bij een oefentherapeut. Dit traject bestaat uit zes sessies bij één van de onderstaande oefentherapeuten waar je gericht met je vragen terecht kunt.

Samenwerking vindt plaats met de oefentherapeuten Mensendieck:

Bouwien Vermaat	0318 - 63 02 04	Torenveld 32,	Ede
Ria Harmens	0318 - 63 02 04	Torenveld 32,	Ede
Rina Deijns	0318 - 63 19 31	Langenhorst 3,	Ede
Karin Vaessen	0317 - 42 36 62	Kolkakkerweg 2,	Wageningen

Alle oefentherapeuten zijn ook terug te vinden op de website:

[www.beterbewegen.nl](http://www.beterbewegen.nl) of [www.beterbewegenopmaat.nl](http://www.beterbewegenopmaat.nl)

Vraag naar de mogelijkheden.

### **Beter op je werk**

Indien een werkplekaanpassing nodig is, kun je gebruik maken van bedrijfs-oefentherapeut Karin Vaessen. Als particulier of bedrijf kun je advies krijgen hoe je de werkplek en werkhouding kunt optimaliseren om klachten te verminderen of te voorkomen.

[www.beteropjewerk.nl](http://www.beteropjewerk.nl)

telefoon 06—27349730

*Beteropjewerk.nl en Beterbewegenopmaat.nl zijn producten van Beterbewegen.nl*

## Wat u moet weten / praktijkvoorwaarden

### bereikbaarheid en openingstijden

Het gebruik van de website en onlineboeking is de makkelijkste manier voor het maken of wijzigen van een afspraak. Kijk op [www.beterbewegen.nl](http://www.beterbewegen.nl). De telefonische bereikbaarheid van de praktijk is slecht om behandelingen niet te verstoren. U wordt automatisch verbonden met de voicemail. Spreek uw naam en telefoonnummer in. In de regel wordt u binnen 24 uur teruggebeld. Openingstijden vindt u in de wachtruimte van de praktijk en op de website.

### directe toegang

Het is juridisch niet meer verplicht om een verwijzing te hebben. U kunt dus zonder verwijsbrief behandeld worden. In een aantal gevallen vraagt de zorgverzekeraar wel om een verwijsbrief van een arts. Kijk hiervoor uw polisvoorwaarden na. Wanneer u een afspraak maakt zonder verwijzing, wordt eerst een screening uitgevoerd. Hierna zal de manueel therapeut beslissen of verder onderzoek en behandeling gewenst is. Indien er twijfel bestaat, wordt u verwezen naar uw huisarts. In principe wordt uw huisarts op de hoogte gebracht van de behandeling, tenzij u er uitdrukkelijk om vraagt dit niet te doen.

### afspraken

Wanneer u een afspraak maakt met de manueel therapeut dan dient u uiterlijk op het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn. Mocht u, om wat voor een reden dan ook, niet in staat zijn de gemaakte afspraak na te komen, dan dient u dit minimaal 24 uur voor het tijdstip van de afspraak telefonisch, per email of via de online afsprakenbeheer door te geven aan de manueel therapeut. Afspraken die niet of binnen 24 uur voor de afspraak worden afgezegd, kunnen in rekening gebracht worden tegen het verzuimtarief (€ 47,50\*). Dit tarief kan niet worden gedeclareerd bij verzekeringen.

### tarieven

Het tarief is mede afhankelijk van de contracten met de zorgverzekeraars. Wanneer er geen afspraak is gemaakt met uw zorgverzekeraar is het tarief voor manuele therapie € 47,50\*. Voor een (eenmalig) onderzoek, telefonisch consult en screening geldt een apart tarief. Alle tarieven staan op de website en hangen in de praktijk aan het kamerscherm. Een onderzoek of behandeling zal ongeveer 30 minuten in beslag nemen. Het eerste consult wordt doorgaans gebruikt voor een uitgebreid onderzoek naar de klachten. Op alle behandelingen die uit de aanvullende verzekering komen is het eigen risico *niet* van toepassing.

### declaraties/ Fa-med

Behandelingen die onder de dekking vallen van de (aanvullende) verzekeringen worden rechtstreeks bij de zorgverzekeraar waarmee een contract is afgesloten gedeclareerd. (In 2020 is er *geen* contract met CZ, Ohra, NN, verzekeringen vallend onder Caresq en Zilverenkruis/ Achmea/ FBTO, zorg en Zekerheid. De behandelingen worden *niet* rechtsreeks gedeclareerd aan deze verzekeraars.\*)

Alle cliënten waarvoor geen elektronische declaratie wordt gemaakt, ontvangen na het verstrijken van de maand automatisch een nota. Deze nota's worden verzorgd door Fa-med. Dit bedrijf verzendt en int de declaraties. U ontvangt maandelijks een declaratie. Voor alle vragen omtrent declaraties kunt u terecht op het telefoonnummer **0900-0885**. De betalingsvoorwaarden van Fa-med BV zijn van toepassing. De manueel therapeut is niet aansprakelijk voor het niet vergoeden van de behandelingen of delen daarvan door uw verzekering. Kijk zelf in uw polisvoorwaarden na welk bedrag voor vergoeding in aanmerking komt.

### registratie

De manueel therapeut is lid en geregistreerd bij de NVMT en KNGF onder nummer 60114. De manueel therapeut is BIG-geregistreerd. De zorgverlenerscode is AGB 04101091. Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 09199906.

\* wijzigingen voorbehouden

## klachtenregeling en huishoudelijk reglement

De praktijk voor manuele therapie beschikt over de klachtenregeling van het KNGF. De regeling is op te vragen bij uw therapeut. Het huishoudelijk reglement is van toepassing en ligt in de wachtkamer van de praktijk. Beide documenten zijn ook te vinden op de website [www.beterbewegen.nl](http://www.beterbewegen.nl)

## persoonsgegevens en inzage in uw dossier

Alle persoonsgegevens die de manueel therapeut registreert, worden uitsluitend gebruikt voor de administratieve verwerking en zullen niet voor andere doeleinden worden gebruikt. Op alle andere registraties berust het medisch geheim. De AVG en privacy policy zijn van toepassing.

U heeft het recht op inzage in uw eigen dossier dat de manueel therapeut bijhoudt. U kunt dit schriftelijk of mondeling aanvragen bij de manueel therapeut.

## klanttevredenheid

Om de geboden kwaliteit van de behandeling te meten, wordt er gebruik gemaakt van een klanttevredenheidsonderzoek. Na toestemming kunt u benaderd worden voor het invullen van een internetenquête. Het invullen van de enquête duurt ongeveer vijf minuten. In het afgelopen jaar scoorde de praktijk een klanttevredenheidscijfer van >9.1.

## voorwaarden

Iedere nieuwe cliënt ontvangt dit boekje bij een eerste consult. Wanneer u binnen twee weken na aanvang van de behandeling niet op de praktijkvoorwaarden reageert bij de manueel therapeut, wordt ervan uitgegaan dat u akkoord bent met deze voorwaarden.



## Hans Kropman, meer dan 30 jaar therapeut!

Mijn naam is Hans Kropman en ik ben de eigenaar van de praktijk voor manuele therapie in het Gezondheidscentrum Veldhuizen aan de Bellestein 61-G te Ede. Van 1984 tot 1988 heb ik gestudeerd aan de Hogeschool van Nijmegen en afgestudeerd als fysiotherapeut. Na een jaar militaire dienst heb ik gewerkt in de groepspraktijk voor fysiotherapie in het Gezondheidscentrum Veldhuizen.

Na mijn studie Manuele Therapie aan de School voor Manuele Therapie Utrecht kreeg ik de kans om een eigen praktijk te beginnen in het Gezondheidscentrum. Deze kans heb ik benut en sinds 1993 werk ik daar alleen nog maar als manueel therapeut.

In de jaren 1994 tot en met 2001 ben ik aan dezelfde School voor Manuele Therapie Utrecht verbonden geweest als docent en heb mij zodoende optimaal kunnen ontwikkelen als therapeut.

In 2008 heb ik de titel Master of Manual Therapy (MMT) ontvangen na het volgen van de tweejarige masteropleiding (Master Specialized Physical Therapy, Avansplus, Breda). Naast mijn werk in de praktijk ben ik werkzaam als docent en geef masterclasses voor verschillende opleidingen.

Het streven is om een constante behandelkwaliteit te leveren waarbij **Beter Bewegen** centraal staat. Meer mobiliteit en minder pijnklachten moeten stimuleren om ook meer te gaan bewegen. Een lichaam heeft beweging nodig om sterk te worden en te blijven en een groot gedeelte van het herstel ligt dus bij de cliënt zelf.

### disclaimer

Deze informatiebrochure is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De tarieven zijn aan verandering onderhevig. Zowel de praktijk als de manueel therapeut is niet aansprakelijk voor het ontbreken van informatie of onjuist weergegeven informatie.

# *Cursus Bewust Beter Bewegen*



## **zes lessen**

Bewegen is belangrijk in het leven. Met gevarieerd bewegen hou je het lichaam in conditie. Spieren, pezen, gewrichten, botten en zenuwen moeten beweging krijgen anders gaat de kwaliteit achteruit.

### **Hoe zorg je ervoor dat je lijf voldoende variatie en ontspanning krijgt?**

Vanaf 2007 bestaat de cursus Bewust Beter Bewegen om je te helpen bij het vinden van een balans in je bewegingen. Tijdens de cursus wordt een set oefeningen aangereikt die de 3B-stretch genoemd wordt. Onder professionele begeleiding leer je de verschillende oefeningen in zes weken (zes lessen) aan. De oefeningen komen uit het concept Mobilizing Awareness® van Servaas Mes, Canada.

### **Kosten**

Basiscursus van zes lessen: € 74,-\*

*inclusief btw, cursusboek en een jaar toegang online videomateriaal*

Pluscursus drie lessen (*na het volgen van de basiscursus*): € 37,-\*

*inclusief btw*

*\*prijswijzigingen voorbehouden*

**www.beterbewegen.nl**  
**info@beterbewegen.nl**  
**0318 - 64 18 10**