

Manuele Therapie

op masterniveau



 **Beterbewegen.nl**

Hans Kropman

Master Manual Therapy

Manueel Therapeut

Handtherapeut

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



scan om afspraak te maken

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, enzovoort.

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 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 wervelkolom 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?

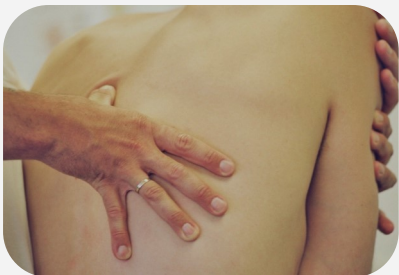
Vraaggesprek

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 nodig 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 om de doelen te kunnen bereiken. Als er geen verandering is opgetreden, wordt de behandeling gestopt.

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 toegezonden. 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 / M360** 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 wervelniveaus 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 één 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 verwijsbrief.

Netwerk Beter Bewegen



Beterbewegen.nl is een netwerk van therapeuten in Ede, Bennekom en Wageningen. Wij proberen samen te werken daar waar mogelijk om elkaar te versterken en de beste zorg te kunnen leveren. Met onze combinatietrajecten kunnen we efficiënter jouw doelen bereiken.

Samenwerking vindt plaats met de therapeuten:

Bouwien Vermaat	0318 - 630204	Torenveld 32,	Ede
Elisa Schoenmakers	06-51058372	Bellestein 61G	Ede
Karin Vaessen	0317 - 423662	Mennonietenweg 16A	Wageningen
Els de Goederen	06-11076433	Zorgpunt	Bennekom

Alle oefentherapeuten en psychosomatisch fysiotherapeut zijn ook terug te vinden op de website: www.beterbewegen.nl
Vraag naar de mogelijkheden.



Beter op je werk

Indien een werkplekonderzoek nodig is, kun je gebruik maken van bedrijfsoefentherapeut 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
telefoon 06—27349730



Cursus Bewust Beter Bewegen

Al vanaf 2007 bieden wij de cursus Bewust Beter Bewegen aan. Leer in zes lessen een basisset van oefeningen om je lijf soepel, sterk en ontspannen te houden. Cursussen en losse lessen worden gegeven in het Gezondheidscentrum Veldhuizen.

Kijk voor actuele data op de website.
Scan de QR code.

**Cursus Bewust
Beter Bewegen**



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. De telefonische bereikbaarheid van de praktijk is slecht om behandelingen niet te verstoren. U wordt automatisch verbonden met de voicemail. Na inspreken wordt u op werkdagen binnen 24 uur teruggebeld. Openingstijden vindt u op de website.

Directe toegang

U kunt 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 doorverwezen naar uw huisarts. In principe wordt uw huisarts op de hoogte gebracht van de behandeling, tenzij u vraagt om 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 therapeut. Afspraken die niet of binnen 24 uur voor de afspraak worden afgezegd, kunnen in rekening gebracht worden tegen het verzuimtarief. 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 € 52,50*. Voor een (eenmalig) onderzoek, telefonisch consult en spalken 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/ Infomedics

Behandelingen die onder de dekking vallen van de (aanvullende) verzekeringen worden rechtstreeks bij de zorgverzekeraar gedeclareerd waarmee een contract is afgesloten. (In 2024 is er *geen* contract met CZ, Ohra, NN, verzekeringen vallend onder Caresq en Zilverenkruis/Achmea/ FBTO, Salland en ENO. De behandelingen worden *niet* rechtstreeks 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 Infomedics. Dit bedrijf verzendt en int de declaraties. U ontvangt maandelijks een declaratie. Voor alle vragen omtrent declaraties kunt u terecht op www.infomedics.nl telefoon: 036 – 20 31 900. De betalingsvoorwaarden van Infomedisc 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. Tevens lid van de Nederlandse Vereniging Handtherapie (NVHT). De praktijk is 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. Beide documenten zijn te vinden op de website 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 de afgelopen jaren scoorde de praktijk een klanttevredenheidscijfer van >9.4.

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



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

In 2008 heb ik cum laude de titel Master of Manual Therapy (MMT) ontvangen na het volgen van de tweejarige masteropleiding (Master Specialized Physical Therapy, Avansplus, Breda).

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.

Als **handtherapeut** kan ik specifieke klachten behandelen van de hand en pols. Deze opleiding heb ik gevolgd bij het NPI. Meer over handtherapie op de achterzijde van deze brochure.



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.

Handtherapie

Klachten aan handen en polsen komen veelvuldig voor. Hiervoor kan handtherapie uitkomst bieden. Behandeling van verschillende aandoeningen moet specifiek gebeuren en daar is de handtherapeut speciaal voor opgeleid.

Onderzoek

Je kunt de klachten aan je hand of pols laten beoordelen door de handtherapeut. Afhankelijk van de bevindingen wordt het beleid bepaald. Indien nodig is er samenwerking met een handchirurg of huisarts. Voor een onderzoek is geen verwijzing noodzakelijk.

Spalken

Voor een aantal aandoeningen is het tijdelijk tot rust brengen van de pols of hand noodzakelijk. De handtherapeut maakt dan een spalk voor je. Deze wordt ter plekke op maat gemaakt. Daarnaast zal het draagschema ervan worden geadviseerd.

Oefenen

Bij veel handaandoeningen is het belangrijk dat pezen en spieren weer in balans komen. Het doen van oefeningen is daarvoor essentieel. De handtherapeut neemt de oefeningen samen met je door en zal je begeleiden tijdens het herstelproces.

Verwijzing

In een aantal gevallen is aanvullend onderzoek nodig. In samenspraak met je huisarts kan de handtherapeut daarin adviseren.

Welke aandoeningen?

Voorbeelden van handaandoeningen waar een handtherapeut mogelijk iets kan betekenen zijn:

- *Carpal tunnel syndroom*
- *Trigger vinger of duim*
- *Duim artrose (duimbasis)*
- *Duim instabiliteit*
- *Malletvinger*
- *Quervain*
- *Peesletsels*
- *Gebroken pols*
- *Breuken in de hand*
- *Instabiliteit van de pols*
- *Reuma (handen)*
- *Skiduim*

Maak een afspraak als je advies wilt hebben.

 heterbewegen.nl



scan voor meer info