



heelmanueel

artsenpraktijk voor musculoskeletale geneeskunde
(musculoskeletale geneeskunde wordt ook orthomaneuele geneeskunde genoemd)

R.J. (Raoul) Boot, MSK-arts, tevens opgeleid als huisarts (niet praktiserend)
Leiden: Poortgebouw Rijnsburgerweg 10, ruimte 0.08, 2333 AA Leiden
Delft: Gezondheidscentrum De Hoed (1^e verdieping) Kampveld 10 G/H 2611 DA Delft
Tel: 0172-748875
contact@heelmanueel.nl
www.heelmanueel.nl
KvK 17239299

Heb je een van de volgende klachten?

- rugpijn, nekpijn of hoofdpijn
- pijn in de armen of benen, bijvoorbeeld een tenniselleboog of knieklachten
- pijn of beperkingen in polsen/handen of enkels/voeten
- stekende pijn
- “oud”, stram of beperkt zijn bij bewegen
- een onprettig, stijf, tintelend, blauw, zwaar, “band” gevoel
- een instabiel gevoel
- steeds terugkerende of niet verdwijnende sport-, muziek- of computerblessures
- bewegingsbeperking na een minimaal ongelukje zoals stoten
- blijvende klachten na een ongeluk, operatie, herstelde hernia of hersenschudding die allang hersteld hadden moeten zijn omdat er niets meer kapot is

Sommige problemen uiten zich bijvoorbeeld alleen bij aanraking als pijn. Of een klacht uit zich nog indirecter: een van je broekspijpen lijkt langer dan de andere terwijl dat vroeger niet zo was. Of nadat je viel, zit je zo scheef dat je paard niet meer naar je luistert, terwijl je zelf het scheef zitten nog niet door hebt.

Onderzoek dan of musculoskeletale geneeskunde (MSK) iets voor je is!

Musculoskeletale Geneeskunde (MSK)?

MSK houdt zich bezig met klachten, die voortkomen uit de rug, de gewrichten en alles wat daarbij hoort; met klachten die een relatie hebben met het bewegingsapparaat. De arts stelt zo veel mogelijk een reguliere diagnose. Daarnaast beschrijft de MSK-arts stand en bewegingsafwijkingen. Met dit laatste zijn een aantal problemen te verklaren én te behandelen waar andere takken van de zorg weinig mee kunnen. MSK vult andere takken van zorg aan. De specifieke MSK-behandeling kan bepaalde bewegingsbeperkingen en pijn/stijfheid opheffen of verminderen. Veel mensen hebben er baat bij. Of dat voor jou ook zo is, is pas na een gesprek en gedetailleerd lichamelijk onderzoek goed in te schatten.

Klachten die doorgaans goed beïnvloed kunnen worden met MSK zijn klachten die voortkomen uit “subtiel uit balans zijn” van het bewegingsapparaat. Voorbeelden van dit subtiel uit balans zijn, zijn licht afwijkende stand van botten en spierspanning.

Is een MSK-behandeling aangewezen, dan werkt de behandeling doorgaans snel en is vaak in enkele behandelingen een verandering te bereiken. Dit is afhankelijk van je klachten. Er kunnen meer behandelingen nodig zijn om het eindresultaat te behalen. Zeker als een klacht lang bestaat moet je niet verwachten dat het ineens over is. In de loop van de behandelingen kunnen de klachten sterk wisselen. Halverwege een serie behandelingen hoef je niet al 50% van het resultaat te voelen. Na zorgvuldige opbouw kan het lijf namelijk ineens veel standsafwijkingen corrigeren en spierspanning loslaten.

De behandeling wordt uitgevoerd door een arts en bestaat uit een combinatie van niet-operatieve methoden. De behandelmogelijkheden van de MSK-arts bestrijken grofweg

correcties met de hand (eventueel ondersteund met eenvoudig gereedschap of een tape), oefeningen, medicijnen en prikken in de rug. Binnen *heelmanueel* wordt behandeld op de meest natuurlijke wijze; met de hand en/of oefeningen, zelden met medicijnen, geen prikken.

De naam MSK vervangt de oude naam OrthoManuele Geneeskunde (OMG). De term MSK is eigenlijk breder dan OMG en sluit beter aan bij de internationale naam: Manual Musculoskeletal Medicine. In Nederland heeft MSK een eigen ontwikkeling doorgemaakt o.a. door toedoen van M. Sikesz en Dr. F. Philips en is als zodanig uniek in de wereld.

Hoe werkt MSK?

Een reden voor pijn en bewegingsbeperkingen zijn standsafwijkingen van botten en spanning in weefsels zoals spierspanning. Er zijn meer redenen voor pijn en bewegingsbeperkingen maar vaak maken standsafwijkingen en spierspanning klachten wel erger.

Standsafwijkingen en spanning in het lichaam lokken reacties binnen het lichaam uit. Het lichaam gaat compenseren om zichzelf te beschermen. Hoewel het lichaam de meeste standsafwijkingen en weefselspanning zelf oplost, schieten deze beschermende reacties soms hun doel voorbij. Dan kunnen deze beschermende reacties zelf weer een irritatiebron worden. Zo kunnen complexe, gelaagde beschermende reacties ontstaan.

Met een MSK behandeling krijgt je lichaam als het ware een seintje dat zegt: "laat die beschermingsreactie maar los". Dit seintje wordt meestal via de gewrichten, botten en spieren gegeven. Het zenuwstelsel lijnt vervolgens de gewrichten en de botten uit, vermindert de weefselspanning en herstelt de bewegelijkheid. Soms worden hierna hier nog onder verstopte beschermingsreacties zichtbaar. Laat je lichaam de beschermingsreacties los, dan kan het lijken alsof klachten en beperkingen als een rijtje dominostenen omvallen en verdwijnen.



Wat is de achtergrond van een MSK-arts

Een MSK-arts is opgeleid als regulier arts en gaat uit van deze kennis. Daarnaast wordt uitgegaan van de theorie van dokter Sikesz die stelt dat symmetrie in het lichaam belangrijk is. De vervolgopleiding tot MSK-arts is een specifieke meerjarige opleiding.

Er is uitgebreid nascholing over MSK en om MSK gerelateerde onderwerpen te volgen. De arts bezoekt regelmatig deze nascholingen en (internationale) congressen en geeft ook sporadisch zelf lezingen.

Er wordt wetenschappelijk onderzoek naar MSK gedaan. Een recent artikel van Wouter Schüller e.a. (EMGO instituut, VU Amsterdam) beschrijft karakteristieken van MSK artsen en hun patiënten. Het artikel is te vinden onder het kopje "vragen" op www.heelmanueel.nl.

MSK in verschillende praktijken, kenmerken van *heelmanueel*

MSK-behandeling houdt lichamelijk onderzoek in. Je wordt dus aangeraakt. De basisonderzoek- en behandelmethoden zijn voor elke MSK praktijk gelijk maar er zijn verschillen tussen praktijken. Bij sommige praktijken ligt de nadruk meer op bewegingsbeperking, bij andere praktijken meer op standsafwijkingen. Bij sommige praktijken ligt de nadruk meer op technische interventies, bij andere praktijken meer op handwerk.

De arts van *heelmanueel* is R.J. (Raoul) Boot (1970). Hij is zo'n 17 jaar huisarts geweest. Binnen deze praktijk werkt hij uitsluitend als MSK-arts maar valt zo nodig terug op zijn huisartservaring. Voor hem ligt de nadruk binnen de MSK op lichamelijk onderzoek en handwerk.



Bij *heelmanueel* wordt een actieve bijdrage van je als patiënt verwacht. Bijvoorbeeld: je vult vooraf vragenlijsten in en brengt deze mee naar het consult, je geeft aan of een behandelplan je past en of je wilt dat de huisarts een brief krijgt. Zo kunnen we samen aan jouw probleem werken. Of iets anders gezegd: jij bent de baas of je een behandeling -of een deel daarvan- ondergaat, stopt of voortzet. De arts zal vanuit zijn kennis hierover adviseren en handelen.

Je kunt iemand meenemen naar het consult. Vier oren horen meer dan twee. Als je iemand meeneemt gaat de arts ervan uit dat deze persoon het hele consult mag zien en horen.

De arts van *heelmanueel* richt zich binnen de MSK op zowel beweging als stand. Hij ziet daar geen wezenlijk verschil in en gebruikt beide technieken. Hij behandelt met de hand, vaak met weinig kracht. Mensen kunnen zich vaak niet voorstellen dat zulke zachte technieken effect hebben. Ondanks dat kan behandelen wel gevoelig zijn.

Bij de behandeling gebruikt de arts zo nodig eenvoudige hulpmiddelen zoals een onderzoekshandschoen, een handdoekrolletje, een kwastje of een speciaal hiervoor gemaakt "houten stokje", drevel genoemd, om op een specifieke plek druk te geven. Als hightech-behandelingen als ruginjecties onder röntgendoorlichting aangewezen zijn, verwijst de arts door.

Naast reactiepatronen die klassiek tot de MSK worden gerekend, gebruikt deze arts zo nodig aanvullende technieken die spierspanning verlagen om zo de MSK behandeling te vergemakkelijken.

Het consult

Om zoveel mogelijk voor je te kunnen doen in de beschikbare tijd, vraagt de arts je voor een eerste consult (en enkele andere situaties) een vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst kun je downloaden via het linkje in de afspraakbevestiging. (Dit laatste geldt niet voor de mensen die voor praktijk Brouw/vitaal.nl worden gezien bij niet beschikbaar zijn van de eigen behandelaar.)

De MSK-arts wil op de hoogte zijn van behandelingen elders; sommige combinaties vragen aanpassing van een of beide behandelingen.

Je hele lijf wordt onderzocht, niet alleen de plek waar je last van hebt. Omdat pijn vaak wordt gevoeld op een andere plek dan waar de oorzaak zit. Onderzoek en behandeling gebeurt op de blote huid. Een onderbroek kan vrijwel altijd aanblijven.

Het gesprek

In het gesprek en met de vooraf ingevulde vragenlijst vormt de arts zich een beeld van je gezondheid en het probleem waarvoor je komt. Je vragen worden beantwoord.

Het lichamenlijk onderzoek

Dit bestaat o.a. uit gedetailleerd onderzoek naar stand en functie van het bewegingsapparaat. De arts zet tekenjes op de huid om makkelijker te kunnen werken. Deze zijn aan het eind of na het consult weer makkelijk weg te halen.

Na het onderzoek krijg je uitleg over of en hoe we samen je probleem kunnen aanpakken. Dit is meestal het punt waarop we besluiten of je binnen *heelmanueel* behandeld kunt worden. Er zijn echter situaties denkbaar waarin aanvullende diagnostiek (bijvoorbeeld röntgenfoto, bloedonderzoek) geïndiceerd is of dat de MSK-arts over je probleem wil nadenken of met andere behandelaars wil overleggen. Ook kan het zijn dat een andere behandeling meer aangewezen is. Vaak kan tijdens het eerste consult een eerste behandelstap gemaakt worden. Let op: zonder de vooraf ingevulde vragenlijst lukt behandelen tijdens het eerste consult bijna nooit. Neem je vragenlijst dus ingevuld mee!

De behandeling

Op basis van de verzamelde informatie stelt de MSK-arts een behandeling voor. De behandeling is doorgaans letterlijk een handgreep op het lijf. Soms worden eenvoudige hulpmiddelen gebruikt. Je wordt gevraagd mee te helpen. Bijvoorbeeld door een beweging te maken, te zuchten of te vertellen hoe iets voelt. Is op deze manier mee helpen lastig, dan kun je vaak toch behandeld worden. Ook baby's kunnen behandeld worden. Bij *heelmanueel* wordt meestal direct na een deelbehandeling het effect op de wervelkolom, de houding en beweging onderzocht. Het effect bepaalt namelijk mede



de volgende behandelstap.

Het komt voor dat naast MSK behandeling andersoortige behandelingen zoals medicijnen of oefenen met de fysiotherapeut nodig zijn.

Na de behandeling

Als je behandeld bent, observeer dan wat je anders doet, hoe je anders beweegt en hoe je houding is. Om aan de nieuwe bewegingsmogelijkheden te wennen is het goed om je lichaam relatief wat rust te geven. Door voor jouw doen gewoon een beetje te blijven bewegen, geef je

je lichaam een optimale kans om een nieuw evenwicht te vinden. Helemaal niet bewegen of voor jou doen ineens heel veel bewegen is in de eerste dagen na de behandeling ongewenst. Bij het nieuwe evenwicht vinden kunnen er reacties optreden die bij jou horen. Spierpijn, moeheid en emoties zijn hier voorbeelden van. Deze hoeven niet op te treden maar hou er rekening dat het kan. Als er reacties optreden, ontstaan ze meestal in uren tot dagen na de behandeling. Het kan uren tot dagen, soms weken duren voordat het lijf weer helemaal tot rust komt. Dit soort reacties hoeven overigens niet op te treden voor resultaat.

Het resultaat van de behandeling

De meeste mensen voelen zich vrijwel direct na een (deel)behandeling beter. Soms laat het effect enkele dagen op zich wachten of neemt de verbetering langzaam toe. Afhankelijk van de oorzaak en wat er verder met je gebeurt, is het resultaat blijvend. Als je bijvoorbeeld een maagzweer hebt, dan moet die ook met medicijnen behandeld worden anders gaat het tussen je schouderbladen mogelijk weer vast zitten. Had je nekklachten en heb je opnieuw een ongeluk of een “kathedralen-kijk-vakantie”, dan geeft je nek daarna misschien opnieuw klachten. Ook na een emotionele shock kan er opnieuw spanning in je lijf zitten.

Eventuele bijwerkingen van de behandeling

Soms is een behandeling gevoelig of pijnlijk. Dit is afhankelijk van het probleem en de techniek en niet altijd te voorkomen. Deze gevoeligheid of directe pijn trekt doorgaans snel weg. Het komt regelmatig voor dat er in uren tot dagen na de behandeling spierpijn optreedt. Dit kan ook op andere plekken zijn dan die behandeld werden. Deze pijn is meestal binnen 48 uur verdwenen. Ook is een enkeling tijdelijk moe of emotioneel of droomt vreemd.

Het komt vaker voor dat de houding verandert en een schijnbaar verschil in beenlengte verdwijnt. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat steunzolen en andere hulpmiddelen niet meer nodig zijn of aangepast moeten worden. Of dat een broekspijp die aangepast is wegens een (schijnbaar) beenlengteverschil ineens een verkeerde lengte heeft.

Zoals bij elke medische behandeling kunnen er meer serieuze bijwerkingen optreden. Gelukkig gebeurt het vrijwel nooit dat de klachten blijvend verergeren of dat je blijvend andere klachten krijgt. Zoals bij elke medische behandeling is dit risico nooit helemaal uit te sluiten. Informeer daarom de MSK-arts goed over eventuele eerdere ervaringen en bijwerkingen op dit gebied. Ernstige bijwerkingen zijn gelukkig zeer zeldzaam.

Het is goed om je te realiseren dat er behalve reacties op de behandeling of bijwerkingen er natuurlijk ook altijd iets anders met je aan de hand kan zijn. Houd als stelregel aan dat ineens optredende of plotseling verergerende ziektebeelden bij de huisarts thuis horen.

Praktische zaken en contact

Een afspraak maken, kosten, vergoedingen en afzeggen

Voor een eerste consult maak je op 0172-7488751 via de assistente een afspraak voor 75 minuten. De assistente stuurt je een bevestigingsmail. Hierin zit een link naar de vragenlijst voor het eerste consult. Deze vragenlijst print je uit, vul je in en neem je mee naar het consult. Tijdens het eerste consult bespreken we waar je voor komt en nemen we de vragenlijst door.

Daarna word je nagekeken en krijg je uitleg. Als je dat wil en het kan we maken –afhankelijk van het probleem- een eerste behandelstap.

Een deel van de tijd wordt vanzelfsprekend gebruikt om notities in je dossier te maken.

Overigens is je dossier daarmee nog niet af. Op een ander tijdstip zal de arts nog minstens drie kwartier bezig zijn om je dossier uit te werken.

Vergat je je ingevulde vragenlijst? Ga er dan vanuit dat het niet lukt om in dit consult een eerste behandelstap te zetten. Daarnaast wil de dokter alsnog de ingevulde vragenlijst van je hebben.

Na het eerste consult zijn er meerdere mogelijkheden voor een vervolgconsult. Het meest gangbaar is een (standaard) vervolgconsult van maximaal drie kwartier (€ 96). Andere mogelijkheden zijn een consult met extra tijd (maximaal 1 uur, € 118) of een consult met veel extra tijd (maximaal 5 kwartier, € 140). Een kort consult (maximaal een half uur, € 74,-) is doorgaans tekort voor als tweede consult en eigenlijk alleen geschikt voor controle en misschien één enkele behandelgreep. Genoemde prijzen gelden binnen normale spreekuurtijden. Tijd bijboeken tijdens een consult gaat doorgaans niet en wordt berekend.

Er zijn ook telefonische mogelijkheden. Omdat e-mail over medisch inhoudelijke zaken meestal leidt tot een telefonisch contact wordt e-mail contact als telefonisch consult berekend. E-mail en telefooncontacten zijn voor medisch inhoudelijke vragen meestal niet efficiënt. Deze consulten vragen doorgaans evenveel voorbereiding van de dokter als een spreekkamerconsult.

Daarnaast zegt een blik veel meer dan 1000 woorden en voelen hoe een gewricht staat en hoe de spierspanning is, zegt meer dan 10000 woorden. Medisch inhoudelijke telefonische en mail contacten worden berekend en beginnen bij € 30,- en nemen afhankelijk van de lengte van het contact toe met €22,- per kwartier. (NB: medisch inhoudelijke mail is ivm je privacy niet wenselijk!)

Een afspraak maken voor een vervolgconsult of de afspraak afzeggen of veranderen?

Een vervolgaafspraak maak je aan het eind van het consult, online als je een toegangscode voor de webagenda hebt of via de assistente op 0172-748875. Online en via de assistente kun je ook een afspraak afzeggen of wijzigen. Zeg je een afspraak minder dan 24 uur van te voren af of kom je niet op je afspraak, dan krijg je een rekening.

De toegangscode voor de webagenda kun je tijdens het consult krijgen. Een link naar de webagenda vind je op de contactpagina van www.heelmanueel.nl.

In de afspraakbevestigingsmail (wordt vaak pas enkele dagen voor de afspraak verstuurd) staat een linkje naar de vragenlijst. Het wijst zich vanzelf of een (deel van een) vragenlijst ook voor een vervolgconsult van toepassing is. Is dat zo, neem deze dan ingevuld mee naar het consult!

Vergoedingen

MSK-behandeling wordt meestal (ten dele) vergoed vanuit het aanvullende pakket.

Vergoedingen uit het aanvullende pakket gaan niet van het eigen risico af en je hebt bijna nooit een verwijzing nodig. Wat je verzekeraar vergoedt, is afhankelijk van je polis. Kijk voor de hoogte van vergoedingen in je polis of in het vergoedingenoverzicht op www.heelmanueel.nl.

Betaling per pin

Aan het eind van het consult betaal je direct, bij voorkeur via de pinautomaat. Je krijgt de pinbon mee. De factuur voor de verzekeraar krijg je gemaild.

Meer informatie en vragen

Meer informatie en vragen?

Je kunt meer informatie vinden en vragen stellen over MSK in het algemeen op www.mskzorg.nl, de patiëntensite van de Nederlandse Vereniging van Artsen voor Musculoskeletale Geneeskunde (NVAMG).

Wil je meer weten over *heelmanueel* bezoek dan www.heelmanueel.nl.

In verband met de privacy worden specifieke vragen over jouw gezondheid uitsluitend mondeling tijdens een consult of telefonisch consult beantwoord; mails kunnen “verdwalen”. Een telefonisch consult wordt in rekening gebracht.

Regelgeving, privacyreglement en klachtenregeling

Het privacyreglement voor *heelmanueel* vind je op de website onder het kopje “regelgeving, privacyreglement en klachtenregeling” onder menu item “vragen”.

Wat betreft de klachtenregeling: bij *heelmanueel* werken we zorgvuldig en hopelijk ben je tevreden. Ben je dat niet, bespreek het dan met ons. Komen we er niet uit, dan is er via de NVAMG, de beroepsvereniging voor MSK-artsen, een klachtenfunctionaris beschikbaar. Zie het bovengenoemde kopje op de website of www.mskzorg.nl onder het kopje “patiënten”.

Bereikbaarheid

Leiden

De praktijk is gevestigd direct achter Centraal Station Leiden, tegenover het LUMC in Poortgebouw Zuid, Rijnsburgerweg 10 kamer 0.08.

Auto: voer in je navigatiesysteem Albinusdreef in. Dit is handiger dan de Rijnsburgerweg. Op de Albinusdreef zie je links het (betaald) parkeerterrein van het Poortgebouw. Aan deze kant van het Poortgebouw zijn er bij de ingang enkele invalideparkeerplaatsen.



Delft

De praktijk is gevestigd in de ruimte van oefentherapie Hutten en fysiotherapie Van Bijnen in Gezondheidscentrum De Hoed (1^e verdieping) op Kampveld 10 G/H 2611 DA Delft.

OV: Tramhalte "Nieuwe Plantage" of 1 km lopen van Station Delft.

Auto: Prinsenhofgarage op Kampveldweg 3. Direct voor het gezondheidscentrum is er één invalideparkeerplaats, verder zijn er geen andere parkeerplekken.



De arts van heelmanueel is geregistreerd in het BIG-register (www.bigregister.nl), lid van de NVAMG (www.NVAMG.nl) geregistreerd bij RAMG (www.registeramg.nl) en associate member IAMMM 2019 (<http://IAMMM.net>)