



heelmanueel

artsenpraktijk voor musculoskeletale geneeskunde

(vroeger werd musculoskeletale geneeskunde orthomanuele geneeskunde genoemd)

R.J. (Raoul) Boot, MSK-arts, tevens opgeleid als huisarts (niet praktiserend)

Het Boomhuis Beukenlaan 2a 2612 VC Delft

Tel: 0172-748875

contact@heelmanueel.nl

www.heelmanueel.nl

KvK 17239299

Heb je één 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 uit 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), 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. Bij heelmanueel gaan we er vanuit dat je lijf meestal slechts een seintje moet hebben dat iets scheef staat, dat iets uit balans is. En dat je lijf het vervolgens zelf zoveel mogelijk corrigeert.

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. Sickness 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, gelaagd 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 o.a. uitgegaan van de theorie van dokter Sickness 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. De laatste promotie was van Wouter Schuller (EMGO instituut, VU Amsterdam) in december 2020. Zijn proefschrift heet: Muskuloskeletal Medicine in The Netherlands.

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 meer op standsafwijkingen of weefselspanning. Bij sommige praktijken ligt de nadruk meer op technische interventies, bij andere 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 als weefselspanning. Hij ziet daar geen wezenlijke verschillen in. 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. Soms gebruikt hij een stukje tape als ondersteuning bij de behandeling. Wanneer hightech-behandelingen -zoals ruginjecties onder röntgendoorlichting aangewezen lijken- verwijst de arts door.

Naast reactiepatronen die klassiek tot de MSK worden gerekend, gebruikt deze arts zo nodig aanvullende technieken die overmatige spierspanning verlagen wat al een deel van het probleem op kan lossen en de rest van de MSK behandeling kan 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.

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

Je hele lijf wordt onderzocht, niet alleen de plek waar je last van hebt. Dit omdat pijn vaak wordt gevoeld op een andere plek dan waar de oorzaak zit.

Onderzoek en behandeling gebeurt doorgaans 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. Let op: zonder de vooraf ingevulde vragenlijst gaat het consult niet door.

Het lichamelijk onderzoek

Dit bestaat o.a. uit gedetailleerd onderzoek naar stand en functie van het bewegingsapparaat. De arts zet tekenstempels 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. Mogelijk kan tijdens het eerste consult een eerste behandelstap gemaakt worden. De kans is hierop groter bij een contact-consult dan bij een beeld-bel-consult.

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 meehelpen 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 jouw 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 houd er rekening mee 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 of bijvoorbeeld een flinke griep 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 napijn 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 van één uur. De assistente stuurt je een bevestigingsmail. In deze mail zit een link naar de vragenlijst voor het eerste consult. Deze vragenlijst print je uit en vul je in. Je brengt voor een contact-intake

deze mee naar het spreekuur. Voor een beeld-bel-intake stuur je de vragenlijst naar:
Heelmanueel Het Boomhuis Beukenlaan 2a 2612 VC Delft.
Zonder de vooraf ingevulde vragenlijst gaat het eerste consult niet door.

In het eerste consult nemen we je vragenlijst door en krijg je - als je dat wilt - al uitleg. De arts maakt tijdens het consult notities. Deze werkt hij op een later tijdstip uit en is daar meestal nog minstens een uur mee bezig. Soms gaat het doornemen van de vragenlijst vlot en is al (een deel van het) lichamelijk onderzoek in de gereserveerde tijd mogelijk. Bij een beeld-bel-intake is dit veel lastiger.

In een volgend contact-consult volgt (verder) lichamelijk onderzoek. En, als je wilt, meer op jou toegespitste uitleg. Als je dat wilt en het kan, dan maken we –afhankelijk van het probleem- in dat consult een eerste behandelstap. Vanzelfsprekend maakt de arts ook notities.

Een consult van een uur kost €146,-. Extra contact-tijd met medische inhoud kost € 38,- per kwartier extra.

Bedenk bij medisch inhoudelijke zaken dat een blik veel meer dan 1000 woorden zegt. En dat voelen hoe een gewricht staat en hoe de spierspanning is meer dan 10.000 woorden zegt. Daarom is een beeld-bel-consult voor medisch inhoudelijke zaken veel efficiënter dan een telefonisch contact of een e-mail contact. Een medisch inhoudelijk e-mail contact leidt meestal tot een telefonisch contact en wordt daarom ook zo berekend. Een telefonisch consult of een beeld-bel-consult van maximaal een kwartier kost € 38,-. Ook hier wordt extra contact-tijd berekend. De arts bereidt elk telefonisch of beeld-bel consult voor en werkt deze ook uit.

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

Een vervolgspraak 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 contact-consult betaal je direct via de pinautomaat. Je krijgt de pinbon mee. De factuur voor de verzekeraar krijg je gemaild. Zoals de AVG-regelgeving verlangt, is deze factuur maar een beperkte tijd toegankelijk. Download hem binnen 3 maanden.

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.

Specifieke vragen over je eigen gezondheid kun je voorleggen tijdens het eerste consult.

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

De praktijk is gevestigd in “Het Boomhuis” aan de Beukenlaan 2a 2612 VC Delft. Het Boomhuis is uitstekend bereikbaar

Met het OV: bus 60, 4x/uur, 7 minuten vanaf station Delft, uitstappen bushalte De Bieslandhof en ongeveer 70 m lopen.

Met het OV en lopend vanaf station Delft: met een wandeling van 1,7 km (deels door de mooie historische Delftse binnenstad) bereik je Het Boomhuis. Loop je vlot, dan loop je dit stuk in een klein half uur.

Met de auto: afrit 9/Ikea van de A13 (E19) niet naar IKEA maar de stad in. Dit is een zeer directe weg. Je blijft buiten de historische binnenstad. Het Boomhuis heeft 5 (met dubbel parkeren 7) eigen parkeerplaatsen voor de deur.



De arts van heelmanueel is geregistreerd in het BIG-register onder nummer 59045607301 (www.bigregister.nl) en bij het RAMG (www.registeramg.nl) en lid van de NVAMG (www.NVAMG.nl). Daarnaast is hij lid van meerdere buitenlandse vakgerichte verenigingen.

© heelmanueel / R.J. Boot, arts MSK, jan 2023.