



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?

- hoofd-, kaak-, nek-, rug-, bil-, lies- of schaambeepijn
- pijn in de schouders, armen, heupen of benen, bijv. een slijmbeursontsteking
- pijn of beperkingen in ellebogen/polsen/handen of knieën/enkels/voeten bijv. een tenniselleboog
- 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 lichamenlijk 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 met 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.

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. En zo nodig volgt nog een seintje.

De term MSK is vervangt de oudere naam OrthoManuele Geneeskunde (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. Het vak ontwikkelt nog door. In een aantal Nederlandse settings worden nu regelmatig foto's en scans en invasieve ingrepen zoals prikken, voor het uitschakelen van zenuwen, toegepast. Bij *heelmanueel* ziet men het vraaggesprek en gedetailleerd lichamelijk onderzoek als basis voor de behandeling die meestal uit correcties met de hand en oefeningen bestaat.

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 de hieronder nog 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. Na de basisartsopleiding volgt de MSK-arts een specifieke, meerjarige opleiding. Een MSK-arts gaat er o.a. vanuit dat symmetrie in het lichaam belangrijk is (stand, functie). Een aantal collega's, o.a. de arts van *heelmanueel*, gaat er verder vanuit dat rust en balans in het zenuwstelsel belangrijk is (zie o.a. polyvagaal theorie van Stephan Porges).

Er is uitgebreid nascholing over MSK en om MSK gerelateerde onderwerpen te volgen. Het laatste Nederlandse proefschrift "Muskuloskeletal Medicine in The Netherlands" (uit 2020) is van de hand van Wouter Schuller (EMGO instituut, VU Amsterdam).

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 wel 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 jou als patiënt verwacht. Zo vul je vooraf een vragenlijst in en breng je deze mee naar het consult, geef je aan of een behandelman je past en of je wilt dat de huisarts een brief krijgt. Zo werken we samen aan jouw probleem. Of iets anders gezegd: jij bent de baas of je een behandeling -of een deel daarvan- ondergaat, stopt of voortzet. De arts adviseert vanuit zijn kennis hierover en handelt daar naar.

Je kunt iemand meenemen naar het consult. Vier oren horen meer dan twee. Neem je iemand mee? Dan 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 bewegingspatroon als standsafwijkingen als weefselspanning en de eventueel bijbehorende stress in je lijf. 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 het eerste consult (en enkele andere situaties) een vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst kun je downloaden via het linkje in de afspraakbevestiging. Die link moet je misschien even kopiëren in je browser.

De MSK-arts is graag op de hoogte van behandelingen elders; sommige combinaties vragen aanpassing van één of beide behandelingen. Onder andere omdat je lijf niet alles tegelijk kan doen.

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. In de MSK-intervisiegroepen blijkt dat niet alle MSK-artsen dit denkraam even groot zien. Voor het werk binnen *heelmanueel* is dit “pijn wordt vaak gevoeld op een andere plek dan waar de oorzaak zit” heel essentieel.

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 eerste consult niet door. (Voor uitleg zie evt. vragenlijst.)

Het lichamelijk 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. Mogelijk kan tijdens het eerste consult een eerste behandelstap gemaakt worden. Echter: een uur is kort voor zowel het vraaggesprek, analyse, uitleg als behandeling.

De behandeling

Op basis van de verzamelde informatie stelt de MSK-arts een behandeling voor. Soms worden oefeningen gebruikt (zelfredzaamheid, efficiëntie omdat iemand dat kan doen als de arts



aantekeningen maakt) maar meestal is de behandeling 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 de 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 -zelden 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 “kathedraal-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 en breng je mee naar het spreekuur. 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 daar is hij meestal nog minstens even veel tijd mee bezig als met het consult. Soms gaat het doornemen van de vragenlijst vlot en is al (een deel van het) lichamelijk onderzoek in de gereserveerde tijd mogelijk en misschien zelfs al een eerste stap in de behandeling.

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 €148,-. Extra contact-tijd met medische inhoud kost € 38,- per kwartier extra.

Bedenk bij medisch inhoudelijke zaken dat het lichamelijk beeld zien voor de arts 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 contact-consult veel efficiënter dan een beeld-bel-consult wat weer veel efficiënter is dan een telefonisch contact of een e-mail contact. Omdat een medisch inhoudelijk e-mail contact meestal leidt tot een telefonisch contact wordt het daarom ook zo berekend. Een telefonisch consult of een beeld-bel-consult van maximaal een kwartier kost € 38,-. Ook hier wordt zo nodig extra contact-tijd berekend. De arts bereidt elk telefonisch of beeld-bel consult voor en werkt deze ook uit.

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

Een vervolgsafpraak 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 (vaak pas enkele dagen voor de afspraak verstuurd) staat een linkje naar de vragenlijst. Doorgaans is na een eerdere intake geen vragenlijst meer nodig. Ben je echter lang niet geweest en is er veel met je gebeurd: vul dan de relevante delen van de vragenlijst in en neem deze dan 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 per pin. 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.