

Is MDT Fysiotherapie?

MDT is een bijzondere vorm van fysiotherapie. Elke fysiotherapeut kan na zijn basisopleiding in een 2 jaar durende nascholing de methode leren. De MDT-opleiding wordt afgesloten met een examen.

Betaling en vergoeding

MDT komt in aanmerking voor vergoeding door uw zorgverzekeraar. In de meeste gevallen vallen de kosten onder de dekking van een aanvullende verzekering.

Om u nu en in de toekomst geheel naar eigen inzicht te kunnen behandelen en de hoogste kwaliteit te bieden, sluit ik geen contracten met zorgverzekeraars. U moet daarom contant of met uw pinpas betalen. De actuele prijs van een zitting vindt u op mijn website of kunt u telefonisch opvragen.

De rekening die u krijgt, kunt u bij uw zorgverzekeraar indienen. De mate van vergoeding is afhankelijk van uw polis.

Kwaliteit

Mijn praktijk is erop gericht de hoogst mogelijke kwaliteit te bieden. Dat betekent dat ik samen met de patiënt in een zo kort mogelijke tijd de grootst mogelijke verbetering wil bereiken.

Met persoonlijke aandacht en uitleg betrek ik de patiënt actief bij de voortgang van de behandeling. Daarnaast geef ik adviezen die kunnen zorgen dat de bereikte verbetering ook aanhoudt.

Voor deze manier van werken is een zitting van een half uur vaak te kort. Daarom reserveer ik aanzienlijk meer tijd.

Dankzij de gevolgde scholingen in MDT en jarenlange ervaring heb ik buitengewoon goede mogelijkheden om patiënten met klachten van de wervelkolom succesvol te behandelen. Door mij speciaal op rug-, nek-, en hoofdpijnpatiënten te richten, kan ik mij intensief met deze problematiek bezighouden. Gerichte zelfstudie, nascholingen en overleg met andere specialisten helpen mij mezelf verder te verbeteren.



Koen Overdijk, fysiotherapeut, geregistreerd in:

- MDT/McKenzie-register (sinds 1998).
- Internationaal register voor hoofdpijntherapeuten van Dean Watson
- Centrale kwaliteitsregister (CKR/KNGF)
- BIG register



**Het Orthopedisch
Adviesburo**

Duidelijk beter!

Onderzoek en therapie vlg. MDT/McKenzie & Dean Watson
Langstraat 84 5912 PB Venlo 077-3511714
www.koenoverdijk.nl

Copyright © Orthopedisch Adviesburo (2010)

Informatiefolder voor patiënten

Nekklachten





**Het Orthopedisch
Adviesburo**

Speciale Fysiotherapie voor hoofdpijn, nek- en rugklachten

Nekklachten

Veel mensen krijgen nekkklachten, soms na een ongeval, maar vaak ook zonder duidelijke oorzaak. Röntgenfoto's en scans van deze patiënten vertonen



meestal hetzelfde beeld als bij mensen zonder klachten.

Klachten als pijn en slechte beweeglijkheid van de nek gaan vaak gepaard met pijnlijke en gespannen spieren. Veel klachten verdwijnen na enige tijd vanzelf en lijken daarom onschuldig. Zonder goede therapie kunnen ze

echter terugkomen of zelfs niet meer verdwijnen. Soms ontstaan ook ernstigere klachten met veel bewegingsbeperking en uitstralende pijn richting schouderblad, bovenrug, schouder en/of bovenarm.

Bij een nekhernia of een voorstadium hiervan kan de pijn uitstralen tot in de vingers en kunnen er gevoelstoornissen in een arm ontstaan. Hierbij kunnen tintelingen, een zwaar of doof gevoel en spierzwakte optreden.

Ontstekingen, fracturen of tumoren kunnen natuurlijk ook nekkklachten veroorzaken, maar dat komt gelukkig zelden voor.

Pijnklachten in een arm of schouder die lijken op een tenniselleboog of een lokaal schouderprobleem, blijken soms een oorzaak in de nek te hebben. Daarom heeft in zulke gevallen lokale behandeling geen effect.

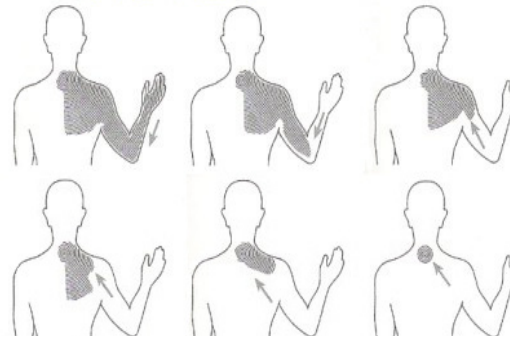
Nekproblemen kunnen ook hoofdpijn veroorzaken, zie hiervoor de aparte hoofdpijnfolder.

MDT / McKenzie-therapie

De Nieuw-Zeelandse fysiotherapeut Robin McKenzie is de grondlegger van de Mechanical Diagnosis and Therapy. Met deze methode kunnen klachten van het menselijk bewegingsapparaat worden onderzocht en ingedeeld. Als deze klachten geschikt zijn voor MDT kunnen ze daarna specifiek worden behandeld. MDT wordt al vele jaren wereldwijd met veel succes toegepast.

Het MDT-Nekonderzoek

Tijdens de eerste zitting vindt na een gestructureerd vraaggesprek over uw klacht, een bewegingsonderzoek plaats. Met behulp van herhaalde bewegingen en houdingen wordt gekeken of de klachten beïnvloedbaar en mechanisch zijn. Soms verplaatst



de pijn zich hierbij vanuit de arm en schouderblad meer naar het midden van de nek. Dit wordt centralisatie genoemd en is een zeer gunstig teken. Ook kan de beweeglijkheid hierbij verbeteren.

Hoe helpt de MDT-therapeut?

In de filosofie van McKenzie is het belangrijk dat u leert uzelf te genezen. Een goede MDT-therapeut is daarom in de eerste plaats een adviseur. De gewenste verbetering kan over het algemeen worden bereikt door enkele malen per dag een speciaal voor u uitgezochte kortdurende oefening uit te voeren. Dit wordt gecombineerd met passende houdings-

en bewegingsadviezen. Alleen als de genezing op deze wijze niet voldoende lukt, assisteert de therapeut u met manuele mobilisaties.

De voordelen van MDT

- U krijgt duidelijke uitleg over het pijnmechanisme achter uw klachten;
- Het is snel duidelijk of uw klachten mechanisch en behandelbaar zijn. Onnodige behandeling wordt zo vermeden;
- U oefent zelf, daardoor heeft u dagelijks vaker therapie! Uw genezing gaat optimaal snel bij zo weinig mogelijk zittingen;
- U blijft onafhankelijk van de therapeut en/of zijn apparatuur;
- Als u klachtenvrij bent, krijgt u uitgebreide adviezen wat u kunt doen om een terugkeer van uw klachten te voorkomen.

Kan MDT mij nog wel helpen?

Veel patiënten vragen zich af of MDT hen nog wel kan helpen. Ze hebben bijvoorbeeld:

- Al vele jaren klachten;
- Al veel andere therapieën zonder of met slechts tijdelijk effect geprobeerd;
- Een nekhernia;
- Al eerder een operatie gehad en nu opnieuw klachten;
- Gehoord dat hun klachten berusten op slijtage.

Meestal wordt aangenomen dat behandeling van zulke klachten moeilijk is. In de praktijk blijkt echter dat een aanzienlijk deel van deze patiënten met MDT kan worden geholpen. Soms kan door inzet van MDT zelfs een geplande operatie worden afgezegd! Binnen enkele zittingen kan worden vastgesteld of MDT ook voor u zinvol kan zijn.