

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

Rugklachten



Speciale Fysiotherapie voor hoofdpijn, nek- en rugklachten

Rugklachten

80 tot 90% van de mensen krijgen in hun leven te maken met rugklachten. Ontstekingen, reumatische aandoeningen, fracturen of tumoren kunnen rugklachten veroorzaken, maar dat komt gelukkig zelden voor. Bij 85 tot 90% van de mensen met klachten is geen directe beschadiging of



specifieke ziekte van de rug aantoonbaar. Ook röntgen- en MRI-onderzoek kan de oorzaak meestal niet verklaren, aangezien ook bij mensen zonder klachten dezelfde afwijkingen worden gevonden. Soms ontstaan de klachten plotseling, bijvoorbeeld bij tillen. Dit noemt men

spit. Vaak ontstaan de klachten ook geleidelijk zonder duidelijke aanleiding. Bij velen verdwijnen de meeste of alle klachten van een eerste aanval binnen 4 tot 6 weken. Toch zijn rugklachten niet zo onschuldig als vaak wordt aangenomen. Zo is het risico om na een eerste keer nog vaker rugklachten te krijgen erg hoog: tot wel 75%. Velen van hen ontwikkelen op den duur blijvende of regelmatig terugkerende klachten. Sommigen van hen krijgen een rughernia, moeten worden geopereerd of raken (deels) arbeidsongeschikt.

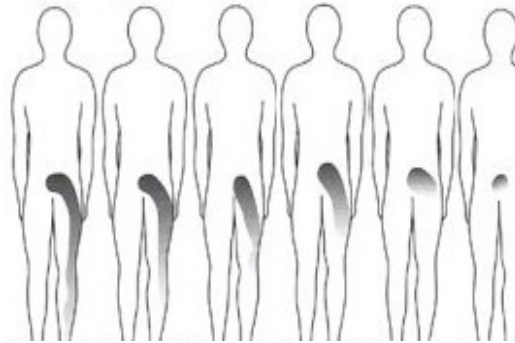
Pijnklachten die lijken te komen van een heupgewricht hebben soms hun oorzaak in de lage rug. Dit kan met een MDT onderzoek worden aangetoond. Therapie aan de heup is in zulke gevallen natuurlijk zinloos.

Wat is MDT of 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. Indien deze klachten geschikt zijn voor MDT, kunnen ze daarna specifiek worden behandeld. MDT wordt al vele jaren wereldwijd met veel succes toegepast.

Het MDT-rugonderzoek

Tijdens de eerste zitting vindt na een gestructureerd vraaggesprek over uw klacht een MDT-bewegingsonderzoek plaats. Hierbij wordt gebruikt gemaakt van veelvuldig herhaalde bewegingen en houdingen. Zo wordt gekeken of de klachten te be-



invloeden en dus mechanisch zijn. Soms verkleint zich hierbij het gebied van pijnuitstraling van een been, naar de bil en rug of van een zijde van de rug naar het midden van de rug. Dit wordt centralisatie genoemd en is een zeer gunstig teken. Ook de beweeglijkheid van de rug kan 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 rughernia;
- 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.