



Yara van der Vlies  
Fysio-en Manueel therapeut ES

## Manuele therapie vd Bijl/ Eggshell methode

Manuele therapie ES is gericht op het individu en de methode vormt zich vanuit een biologische en holistische visie. De behandelwijze houdt rekening met verschillen in bouw, houding, beweging (asymmetrie) en richt zich direct op de gewrichten van het lichaam. Bij klachten hiervan reageert een gewricht niet meer adequaat op een gevraagde functie, waardoor het bewegingspatroon verstoord raakt.

Door gebruik van manuele handgrepen proberen we opnieuw een optimale bewegingsfunctie (de relatie tussen vorm en functie van een gewricht) te realiseren en te handhaven.

De manuele therapie onderscheidt zich van andere vormen vanwege een behandeling van het hele lijf of een **totale keten**. Tijdens de behandeling komen geen acute bewegingen voor en er wordt **niet gekraakt**. De bewegingen zijn driedimensionaal en worden in een rustig tempo uitgevoerd. Welke bewegingen er worden gemaakt hangt af van de **bewegingsvoorkeur** van de patiënt. Na de intake en het fysiotherapeutische onderzoek worden een aantal metingen verricht waarmee de voorkeur van bewegen van de betreffende patiënt in kaart wordt gebracht. Dit zijn bewegingen zoals; armen kruizen, de bidgreep etc. Dit gebeurt altijd op dezelfde manier en is terug te leiden tot op gewrichtsniveau. Zo zal de manueel technische behandeling gericht zijn op bewegingen die het lichaam herkent of gewend is te maken.

### Voor wie:

Manuele therapie kan voor iedereen geschikt zijn met;

- Houding gerelateerde klachten (bij lang zitten achter de computer)
- Rug- en nekpijn/ Ischias/ hernia
- Gevolgen van artrose
- Gewricht gerelateerde hoofdpijn
- Gewrichtspijn zoals; schouderpijn, tennisarm en knieklachten
- Rib- en borstpijn

Tevens kan deze vorm van manuele therapie een oplossing zijn voor mensen met klachten die niet gelijk pijn-gerelateerd zijn. Het niet lekker voelen of 'sporen' van een gewricht. Niet ontspannen kunnen wandelen of zitten in een bepaalde houding. Het niet kunnen doorrennen na 5 km vanwege een disbalans.

### Contra-indicaties:

- Tumoren
- Bindweefselaandoeningen zoals Ehlers Danlos
- Ontstekingen (Bv acute reuma)
- Nog niet geheelde fracturen
- Zwangere met bekkenklachten
- Kinderen jonger dan 12 jaar

*Mijn naam is Yara van der Vlies. Vanaf begin 2008 werkzaam als fysiotherapeut in de particuliere praktijk en tevens bekend met begeleiding in de topsport. Twee jaar geleden ben ik afgestudeerd als manueel therapeut volgens de vd Bijl/ Eggshell methode en daarmee sinds vorig jaar werkzaam bij Fysiotherapie Oudegracht te Alkmaar.*