



## Behandelmethodes;

Ter handreiking, heb ik hier een aantal behandelmethodes verzameld die vaker tot veel, toegepast worden bij indicatie Whiplash en Whiplash-“verdacht”.

Bedenkt wel goed, niet alles werkt bij iedereen. De een kan direct al heel veel baat hebben bij een behandeling, terwijl die behandeling bij een ander de klachten alleen maar verergert. Bovendien wil direct resultaat NIET automatisch zeggen dat er op langere termijn óók succes geboekt zal gaan worden.

Behandelmethode zijn in te delen in 3 hoofd groepen, als het gaat om gerichtheid nl; De lichamelijke aanpak, De geestelijke aanpak en de Gecombineerde aanpak. Er zijn (als je het i-net moet geloven) nog véél meer behandel methoden. Als je alles moet geloven dan is iedere aangeprezen methode "de Beste", maar in de praktijk blijkt dat er niet één is die "bewezen" resultaten bied ! Wél geeft reguliere hulp de beste houvast. In ieder geval genieten zij méér sympathie van overige behandelaars en verzekeraars. Dit laatste is "goed" te weten als men te maken heeft met een vergoedende partij want men kán het risico lopen dat men "niet" reguliere behandelmethoden achteraf NIET financieel ondersteunen. Het is dus verstandig om "vooraf" inlichtingen in te winnen.

Daar naast wil ik op nog een punt wijzen, nl; belangen !

Helaas is ook in de wereld van behandelaars, de Whiplasher een graag geziene gast. Vooral als het gaat om niet reguliere zorg. Helaas moet ik constateren dat ook in deze groep handig misbruik gemaakt word van het feit dat Whiplash "moeilijk" of zelfs "niet" definieerbaar is. Wees daarom extra alert bij het zoeken naar een behandelmethode !

## Therapieën

Acupunctuur

APS-therapie

Bonati Laser Procedure

Chiropractie

DBC

Fysio-fitness

Manuele therapie

Mensendieck

Osteopathie

Van Gemert therapie

Neuropsycholoog

Mind-Body integratie programma

## Pijnbestrijding

Paingone

Ibuprofen-gel

Spiroflor SRL Gelei



## Therapieën

### Acupunctuur:

Door middel van naalden wordt het Qi-gevoel opgewekt bij een patiënt. Deze naalden kunnen als resultaat hebben:

- \* een betere doorstroming van energie;
- \* het opheffen van een energieblokkade;
- \* de hoeveelheid energie verhogen;
- \* de hoeveelheid energie verlagen;
- \* de kwaliteit van de energie verbeteren.

Acupunctuur heeft niet bij iedereen hetzelfde effect. De behandelingen zijn dan ook anders per persoon. De kosten van een behandeling verschillen per acupuncturist. En of deze vergoed worden, hangt van de verzekeraar en de polis af. Voor meer informatie: [www.acupunctuur.nl](http://www.acupunctuur.nl)

### APS-therapie:

APS-therapie is nog niet zo bekend in Nederland. Een APS-apparaat maakt zenuwimpulsen aan zoals het lichaam doet als dit gezond is. Door deze impulsen wordt de stof Adenosine Trifosfaat (ATP) aangemaakt. Dit zorgt voor energie, leven, groei en herstel in een lichaam. Zo krijgt het lichaam de kans om zichzelf te genezen. Het is alleen wel noodzakelijk om een eigen apparaat aan te schaffen, omdat dagelijkse behandeling nodig is.

De kosten zijn eventueel wel te delen met kennissen die er ook gebruik van willen maken en een financieringsregeling is ook mogelijk. Het wordt niet vergoed door de verzekeraars.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.apstherapy.nl>

### Bonati Laser Procedure:

*Ondanks dat deze behandelingen zéér omstreden zijn, heb ik besloten om hem wél te benoemen ! Niet om hem als "waardevol" te bestempelen maar om te zorgen dat u aan deze omschrijving hier terug denkt, als hij genoemd word. De Bonati Laser Procedure is een vinding van Dr. Bonati.*



### (Vervolg) Bonati Laser Procedure:

Hij wordt ook wel "wonder dokter" genoemd. Dit is een ingreep die met behulp van arthroskopische chirurgie verschillende klachten, waaronder de whiplashklachten zou kunnen verminderen of zelfs helemaal laten verdwijnen. Er wordt een naald ingebracht naar de afwijkende tussenwervelschijf. Over de naald worden kleine holle buisjes geschoven met een oplopende diameter tot een gaatje ontstaat van een kleine centimeter. Met een aan een glasvezelkabel gekoppeld uiterst klein videocameraatje – een endoscoop – wordt het probleemgebied 40 maal vergroot via een monitor. De chirurg verwijdert, kijkend naar de monitor, met kleine instrumenten en/of met behulp van laser de beklemmingen rond de tussenwervelschijf waarbij de druk op de zenuw en het ruggenmerg wordt opgeheven

Deze ingreep wordt alleen maar in Amerika gedaan. Als het goed is, is er een chirurg in Duitsland ook erg ver in de techniek, maar hier weet ik de naam niet van. De kosten van deze operatie zijn erg hoog, nl. vanaf US\$ 20.000,-. Dit wordt niet vergoed door ziektefondsen of particuliere ziektekostenverzekeringen. *De omstredenheid wordt onder andere op skepsis onder de loep genomen!*

Voor meer informatie kijk op: skepsis

### Chiropractie:

Óók deze methode geeft mij als ervaringsdeskundige enorme twijfel! Chiropractie helpt zo gezegd bij scheefstand van de ruggenwervels. Hierdoor kunnen er zenuwen af worden gekneld. Door het "kraken", worden de wervels losgemaakt en gaan ze op een andere manier staan. Dit kan klachten verminderen of na verloop van tijd laten verdwijnen. *Óf zelfs enorm verergeren, maar daar voor moet je zélf nuchter nadenken om dat te bedenken.* Men gaat vaak als volgt te werk..... Voor er wordt behandeld, vindt er een gesprek plaats en als er foto's zijn gemaakt, worden deze opgevraagd. Ze gaan dus nooit zomaar behandelen! .... *Mijn opgedane kennis over whiplash leert dat een Whiplash zélden of nóóit te zien is op foto's! Was dat maar waar dan was het letselschadeverhaal óók niet zo'n drama ! Dus als het waar is wat ze zeggen, is het feitelijk al verloren moeite om naar een Chiropractor te gaan.*

De behandeling van de chiropractor is alleen niet voor iedere whiplashpatiënt een oplossing. Er bestaat altijd de kans dat de klachten verergeren. Zorg dus dat de chiropractor is aangesloten bij de NCA. Dan wordt de kwaliteit van die chiropractor gegarandeerd. *Hier geeft men het eigenlijk al voorzichtig toe !*

De kosten zijn ongeveer € 38,-. Deze worden bij de meeste verzekeraars vergoed tot een maximaal bedrag per jaar. Dit bedrag verschilt. Het valt vaak onder de alternatieve geneeswijzen. Voor meer informatie kijk op: <http://www.chiropractie.nl>



## DBC:

DBC (Documentation Based Care) is een behandeling die aangeboden wordt door de DBC-groep. Zij zijn een fysiotherapeutische hulpverlener die eigen fitnessapparatuur ontwikkeld hebben. Momenteel is behandeling mogelijk in 10 vestigingen verspreid door Nederland. Behandelingen zijn bedoeld voor mensen met chronische rug-, nek-, schouder klachten. De eigenlijke behandeling is gericht op het verbeteren van uw coördinatie, uw mobiliteit en uw kracht, waardoor uw klachten geleidelijk zullen afnemen.

Of deze behandelingen geschikt zijn voor specifieke whiplash, is niet bekend ?

Afhankelijk van de soort behandeling, is vergoeding door zorgverzekeraar mogelijk in bepaalde gevallen mogelijk. *Dit is waarschijnlijk al weer achterhaald nu blijkt volgens bepaalde bronnen dat Achmea de eigenaar op de achtergrond is geworden.*

Voor meer informatie kijk op: <http://www.dbc.nl>

## Fysio-fitness:

Fysio-fitness is fitnessen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na een lange tijd van pijn, verslappen de spieren vaak omdat ze niet gebruikt worden of in ieder geval minder. Het is dan erg belangrijk dit langzaam weer op te bouwen. In een gewone sportschool zijn vaak te zware gewichten en het is erg moeilijk in te schatten wat je wel en niet aankan. Daarom is dit een veilige manier om toch lichaamsbeweging te krijgen en de belastbaarheid van je lichaam en dus spieren weer op te bouwen.

De kosten worden gezien als fysiotherapie en dus met een doorverwijzing van de huisarts 9 tot 18 keer vergoed.

Voor meer informatie kijk bij uw fysiotherapeutisch centrum in de buurt !

## Manuele therapie:

Een manuele therapeut heeft na de opleiding voor fysiotherapeut nog een vervolg studie manueel therapeut gevolgd. Een behandeling van een manuele therapeut heeft als doel de functie van de gewrichten te verbeteren en de houding en beweging in huishouding, werk en recreatie. De manuele therapeut probeert opgeheven beweeglijkheid te herstellen of teveel aan beweging te stabiliseren door middel van training. Soms maakt hij/zij ook gebruik van het "kraken". Dit moet je echter nóóit laten doen als er mogelijk sprake is van een whiplash ! Hier voor is er té weinig bekend over de werkelijke schade bij whiplash, waardoor de kans op verslechtering enorm groot kan zijn.

De kosten worden voor een deel of in het geheel vergoed. Dit ligt aan de soort verzekering en aan het pakket.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.manther.nl>



## Mensendieck cq Cesar therapie:

Oefentherapie-Mensendieck ook bekend als Cesar therapie, heeft als motto: Hoe beter je met je eigen lichaam kunt omgaan, hoe langer je actief kunt blijven. De oefentherapeut geeft houdingsadviezen en praktische tips die moeten leiden tot een goed evenwicht tussen belasting en belastbaarheid van de nek. M.a.w.: vermindering van de belasting op de nek door het aanleren van een goede houding en efficiënt spiergebruik. Om ervoor te zorgen dat je de houding gemakkelijker vol kunt houden wordt de kracht, conditie en coördinatie van rug en nekspieren vergroot, afgestemd op het individuele nivo van de patiënt. Om goed met de pijn om te kunnen gaan, is het belangrijk dat je goed kunt ontspannen. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen zijn een belangrijk onderdeel van de behandeling door de oefentherapeut-Mensendieck. Behandeling geschied na verwijzing van een arts.

De kosten verschillen. Deze worden voor een deel of in het geheel vergoed. Dit ligt aan de soort verzekering en aan het pakket.

Vo

or meer informatie kijk op: <http://www.mensendieck.nl>

## Osteopathie:

Is van oorsprong een Amerikaanse alternatieve geneeswijze. Deze methode is niet bepaald zachtzinnig en heeft veel weg van kraken. D.m.v. diverse technieken beoordeelt men waar of dat de wervel (verkeerd) functioneert, en probeert men het functioneren te herstellen. *Deze methode is niet geschikt voor het aanpakken van whiplash klachten, gezien kracht uitoefenen bij nektrauma wat niet exact in beeld te brengen is, altijd funest is !*

De kosten zijn ongeveer € 61,30. De kosten worden door alle verzekeraars vergoed.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.osteopathie.nl>

## Van Gemert therapie:

Het werkt d.m.v. brillenglazen met prisma's (speciale slijpingen waardoor het beeld opschuift). De heer Van Gemert, die deze behandeling ontwikkeld heeft, is een opticien/optometrist. In de polikliniek "Van Gemert Therapie" werkt een team van mensen, waar onder ook een aantal fysio/manuele-therapeuten .

De behandeling houdt dus in: het herstellen van de natuurlijke spierbalans door het beïnvloeden van de visuele informatie die bij de hersenen binnenkomt. De prismaglazzen sturen de stand van je ogen zodanig aan, dat zij gaan doen wat de hersenen niet meer juist doen: Het over elkaar heen laten vallen van het linker en rechter beeld. Er komen nog een aantal andere belangrijke oogmeetkundige en neurologische aspecten bij, die het behandeltraject compleet maken. Het gaat dus om meer dan zomaar een paar prisma's in je glazen aanbrengen en het verbeteren van je visuele waarneming.



### **(Vervolg) Van Gemert therapie:**

Er is jarenlang onderzoek aan vooraf gegaan. Een voorwaarde is, dat je ogen geen ernstige oogheelkundige afwijkingen hebben.

Eerste intake is vrijblijvend. Dan wordt er gekeken of er afwijkingen zijn in de spierbalans en of een behandeling mogelijk is.

Tweede intake wordt echter € 165,- voor doorberekend.

De kosten van de therapie tot 8 behandelingen zijn: € 680,-. Hier komen nog bij de kosten voor het montuur van de bril en de kosten van een paar glazen.

Deze kosten worden niet vergoed door ziektekostenverzekeraars.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.vangemerttherapie.nl>

### **Neuropsycholoog:**

Een neuropsycholoog is gespecialiseerd in het functioneren van het brein en de relatie daarvan met gedrag. Zij leren mensen om om te gaan met hun beperkingen en het te kunnen accepteren. Ze houden zich ook bezig met de verschijnselen van pijn en wat je daaraan kunt doen.

De kosten zijn verschillend. Sommige verzekeraars vergoeden een gedeelte. Dit geldt niet voor alle psychologen. Ga hiervoor naar je huisarts. Hij of zij kan je verder helpen.

### **Mind-Body integratie programma:**

Het Mind-Body Integratie Programma is een combinatie van thermaaltherapie en bio-energetische bewustzijnsmethoden in een geneeskrachtig thermaalcentrum in Hongarije. Deze nieuwe gezondheidstherapie voor whiplash is tot stand gekomen aan de hand van eigen ervaringen met een ernstige post-whiplash en de succesvolle weg naar herstel. De thermaaltherapie geeft ontspanning en stimuleert het lichaam. En via de bio-energetische bewustzijnsmethoden is het mogelijk om de achterliggende oorzaak van de whiplashklachten bewust te laten worden. Voor zover deze oorzaak neuro-emotioneel van aard is, d.w.z. z'n oorsprong vindt in (onbewuste) ervaringen of gevoelens die in het lichaam opgeslagen zijn, is met deze therapie een aanzienlijke vermindering van klachten en zelfs spontaan herstel van verloren functies mogelijk gebleken.

De kosten variëren.

Kijk voor meer informatie op: <http://www.mbip.nl>



## Pijnbestrijding

### Paingone:

Pain®Gone is een medisch instrument, een laagfrequente ( 1-2 Hz) puntvormige Transcutaneous Electronic Nerve Stimulator (Pu-Tens zenuw stimulator), waarmee u gelokaliseerde pijn of uitstralende pijn kunt controleren of soms laten verdwijnen. De pen heeft een CE certificatie 2A. In 80% van de gevallen verlicht de pen pijnen sterk of volledig. De pijnverlichting kan uren aanhouden. Er zijn geen bijwerkingen. De pen geeft een zeer specifieke korte elektrische puls. Diverse onafhankelijke studies met Pu-TENS tonen aan dat de pijndrempel verhoogd kan worden door stimulatie van triggerpoints / acupuncten. Nader onderzoek brengt aan het licht dat dergelijke stimulatie endorfine vrijmaakt. De endorfine zijn verantwoordelijk voor de pijnstilling. Door een bepaalde frequentie van elektrostimulatie te kiezen kunnen gewenste endorfine worden vrijgemaakt. Zo worden enkefaline en  $\beta$ -endorfine, veelal krachtig lichaamseigen pijnstillende stoffen, specifiek door stimulatie met lage frequentie < 4 Hz vrijgemaakt.

De kosten zijn € 47,50 inclusief BTW en exclusief € 4,00 verzendkosten. De kosten kunnen vergoed worden met een doorverwijzing van de huisarts.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.takecare.nl>

### Ibuprofen-gel:

Pro-fit Ibuprofen-gel bevat 5% Ibuprofen. Ibuprofen heeft een weldadige werking op spieren en gewrichten.

De stof ibuprofen is nu opgelost in een transparante gel. De gel geeft direct een verkoelend effect en hoeft alleen op de huid te worden gebracht en uitgesmeerd. Wrijven of masseren is niet nodig. Pro-fit Ibuprofen-gel is ideaal bij kneuzingen, overbelasting en chronische spier- en gewrichtspijnen. De gel werkt pijnstillend en ontstekingsremmend.

De kosten zijn € 9,90 voor 100 gram.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.ibuprofengel.nl>

### Spiroflor SRL Gelei:

Behandeling van pijn, zwellingen, ontstekingen en stijfheid van spieren en gewrichten, zoals reumatische pijnen, stijve nek, tennisarm, spit en als nabehandeling van blessures. Bevat per 100g: 10 g Symphytum tinctuur a.u.e. HAB1, 10 g Rhus toxicodendron a.u.e., 5 g Ledum tinctuur a.u.e. HAB1, in geleibasis met Hamamelisextract HAB.

Gelei 2-3 x daags op de pijnlijke plek aanbrengen en licht inmasseren. Huid afdekken om vlekken in kleding te voorkomen. Tube à 80 en 150 gram. Ook verkrijgbaar als crème. **Let op** Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor een van de bestanddelen.



## Slot woord:

De hier boven besproken behandelvormen én pijnbestrijdings middelen, zijn de meest gesignaleerde vormen. Dat neemt NIET weg dat er niet méér te vinden is. Dat ze hier niet genoemd zijn, zegt dus niets over de kwaliteiten dan wel resultaten.

De lijst is terug te vinden op onze webpagina via de weblink "[Behandelingen](#)". Echter omdat niet iedereen de beschikking over internet heeft, heb ik deze lijst om gezet naar een printbaar document, zodat u het uit kunt printen voor uw familie, vrienden of kennissen, welke kampen met Whiplash klachten.

Ik houd me voortdurend op de hoogte van mogelijke wijzigingen of aanvullingen. Deze zal ik zodra daar spraken van mocht zijn, direct wijzigen op de site. Maar óók dit printmodel zal dan aangepast worden. Het is dus verstandig om af en toe te kijken óf er spraken van vernieuwing is en het nieuwe document te downloaden indien blijkt dat het vernieuwd is.

Dit document geeft géén aanleiding om aansprakelijkheid af te dwingen. De informatie is bedoeld om U een beter beeld te geven van de mogelijkheden én de mogelijke nadelen. De uiteindelijke verantwoording voor het starten van een van de besproken behandelingen ligt bij de betreffende behandelaar én u zelf.

Ben u zelf er van bewust dat er een héél groot eigenbelang bestaat bij de diverse behandelaars. Ik raad dan ook altijd aan om het een en ander NIET alleen met de behandelaar in spé te voeren maar in eerste instantie met uw huisarts !

Laat in geval van Whiplash óf Whiplash-verdachte klachten, nóóit welke vorm van kracht dan ook toepassen, zónder dat duidelijk op foto`s, MRI etc. aangetoond letsel bestaat ! De kans dat uw klachten anders alleen maar toe nemen, is vele malen groter dan dat er herstel te verwachten is.

Ik hoop dat u middels dit document over "behandelmethodes" een beter beeld krijgt over wat wél of niet wensbaar is in uw geval. Ik wens u héél erg veel succes met het vinden van de juiste weg en vooral een goed herstel !

Voor méér informatie: [whiplashinformatie.nl](http://whiplashinformatie.nl)

Óók kunt u ons [forum](#) bezoeken.

Voor vragen kunt u ook [mailen](#)

Vrgr, Paul van Doormalen