



De manueel therapeut Analist van je lijf

*Begrijpen, analyseren, behandelen.
Voor meer bewegingsvrijheid en minder pijn.*

**Manuele therapie helder uitgelegd
door een Nederlandse fysiotherapeut
onder de Spaanse zon**

door Ruud Hendriks
fysiotherapeut, manueel therapeut, MSK-echografist





Bewegingsvrijheid

Je lichaam hoort soepel te kunnen bewegen.

Wanneer bewegen beperkt raakt of pijn veroorzaakt, kan manuele therapie helpen om de bewegingsvrijheid terug te krijgen.

Bij Fysio Naranja kijken we niet alleen naar de plek waar je pijn voelt, maar naar het totaalplaatje van hoe jouw lichaam beweegt.



Totale analyse

Een manueel therapeut onderzoekt hoe gewrichten, spieren en houding samenwerken.

Soms ligt de oorzaak van een klacht namelijk niet precies op de plek waar je pijn ervaart.

Door verder te kijken dan alleen de klacht zelf, ontstaat vaak meer duidelijkheid over waarom klachten blijven terugkomen.





Gespecialiseerde opleiding

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut met een extra specialisatie in het onderzoeken en behandelen van gewrichten en bewegingsketens. Hierdoor beschikt Ruud over uitgebreide kennis van:

- de wervelkolom
- gewrichten
- houding
- bewegingspatronen
- samenwerking tussen spieren en gewrichten



Effectieve therapie

Het doel van manuele therapie is om bewegen makkelijker en comfortabeler te maken.

Met specifieke technieken proberen we:

- de bewegelijkheid van gewrichten te verbeteren
- spanning te verminderen
- pijn te verlagen
- het vertrouwen in bewegen terug te geven

Vaak merk je al snel verschil in hoe een gewricht beweegt of aanvoelt.



Gerichte begeleiding

Een behandeling bestaat niet alleen uit technieken of oefeningen.

We nemen ook de tijd om uit te leggen wat er gebeurt in je lichaam en wat je zelf kunt doen om herstel te ondersteunen.

Zo krijg je meer inzicht, duidelijkheid en grip op je klachten.



Wanneer helpt manuele therapie?

Manuele therapie kan onder andere geschikt zijn bij:

- nek- en schouderklachten
- hoofdpijn vanuit nek of houding
- rugklachten
- uitstralende pijn naar arm of been
- duizeligheid bij bewegen van de nek
- kaakklachten
- heupklachten
- stijve gewrichten
- bewegingsbeperkingen





Voor wie?

Manuele therapie is geschikt voor jong en oud.

Iedereen die merkt dat bewegen niet meer vanzelfsprekend voelt, kan baat hebben bij een onderzoek of behandeling.



Geen verwijzing nodig

Je kunt rechtstreeks een afspraak maken bij Fysio Naranja.

Een verwijzing van de huisarts is meestal niet nodig. Tijdens een eerste intake onderzoeken we zorgvuldig wat er speelt en bespreken we eerlijk of manuele therapie passend is voor jouw situatie.



Onze aanpak

Bij Fysio Naranja geloven we in:

Begrijpen vóór behandelen

We willen eerst weten waarom een klacht ontstaat, voordat we behandelen.

Persoonlijke aandacht

Geen standaard protocol, maar zorg die aansluit bij jouw lichaam, situatie en doelen.

Rust en duidelijkheid

We nemen de tijd om te luisteren, onderzoeken en uitleg te geven.

Onder de Spaanse zon werken aan herstel
Persoonlijke fysiotherapie in een rustige
omgeving in Spanje.
Met aandacht, kennis en een heldere aanpak.

📍 Achter het Vega Baja hospital

📞 +31 624798441

🌐 www.fysionaranja.nl

✉️ hallo@fysionaranja.nl

begrijpen • behandelen • herstellen

