

Advies na uw osteopathische behandeling

Na een osteopathische behandeling kan uw lichaam enige tijd nodig hebben om zich aan te passen aan veranderingen in bewegelijkheid en belasting. Veel mensen voelen zich direct ontspannen of ervaren meer bewegingsvrijheid, maar een tijdelijke reactie na de behandeling kan ook voorkomen.

Wat kunt u na de behandeling merken?

In de eerste uren tot ongeveer 24-48 uur kunt u bijvoorbeeld wat vermoeidheid, spierpijn, stijfheid of gevoeligheid ervaren. Soms wordt de oorspronkelijke klacht tijdelijk wat duidelijker gevoeld. Ook hoofdpijn of een wat licht gevoel in het hoofd kan voorkomen. Deze reacties zijn doorgaans mild en van voorbijgaande aard.

Wat kunt u zelf doen?

Neem rust waar nodig. Geef uw lichaam de gelegenheid om te herstellen en zich aan te passen. Plan bij voorkeur geen zware fysieke inspanning direct na de behandeling.

Blijf rustig bewegen. Volledige rust is meestal niet nodig. Licht intensieve beweging, zoals rustig wandelen, is prima wanneer dit prettig voelt.

Vermijd tijdelijk zware belasting. Vermijd op de dag van de behandeling en zolang u duidelijke napijn ervaart bij voorkeur intensieve sport, zware krachttraining, zwaar lichamelijk werk en andere forse belasting.

Luister naar uw lichaam. Voelt u zich moe, neem dan rust. Voelt bewegen prettig, beweeg dan rustig. Forceer niets en bouw uw normale activiteiten geleidelijk weer op.

Eet en drink normaal. Zorg voor voldoende vocht, drink voldoende water en houd u aan uw normale voeding. Eet gezond en passend bij uw leefstijl.

Rust waar nodig - beweeg waar mogelijk - luister naar uw lichaam.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op wanneer klachten duidelijk sterker worden, langer aanhouden dan verwacht of wanneer u zich zorgen maakt over uw reactie op de behandeling. Ontstaan er nieuwe of ernstige klachten die niet passen bij een gebruikelijke tijdelijke reactie, neem dan contact op met uw huisarts.

Bij acute ernstige klachten dient u direct medische hulp in te schakelen.

Geef uw lichaam na de behandeling wat tijd. Probeer niet voortdurend te testen of beoordelen of er al iets veranderd is; hervat uw dagelijkse activiteiten geleidelijk en binnen wat prettig aanvoelt.

Bronnen

General Osteopathic Council - What to expect at your appointment
NHS - Musculoskeletal recovery guidance