



## Manuele behandelingen

# Wat een osteopaat

Blaasontstekingen, nekpijn, rugklachten, astma, reflux... Als we de websites van Belgische osteopaten mogen geloven, kunnen zij je met hun magische handen van al deze kwaaltjes en nog veel meer verlossen. Maar wat mag je hier eigenlijk van geloven?

Birgit Janssen en Maurice Vanbellingen

**V**olgens een recent onderzoek brachten 27,5 % van de Vlamingen ooit al eens een bezoek aan een osteopaat. Iets meer Franstaligen, 39,3 %, deden hetzelfde. Voor iedere consultatie tellen we tussen € 40 en € 60 neer. En dat terwijl heel wat aspecten van de osteopathie voor discussie vatbaar zijn.

### Osteopathie, wat is dat?

Een korte rondvraag bij enkele collega's leerde me dat velen de term osteopaat wel kennen, maar dat slechts weinigen weten wat die doet. Vooreerst zeggen de osteopaten de patiënt "holistisch" te benaderen. Volgens de Belgische Unie van Osteopaten houdt dat in dat de osteopaat niet enkel naar de ziekte kijkt, maar ook naar de zieke, naar de patiënt in zijn geheel. Op basis daarvan wordt

een behandeling op maat op poten gezet. De keuze voor de technieken kan dus erg variëren van patiënt tot patiënt. Osteopaten maken bij de diagnose en behandeling uitsluitend gebruik van manuele technieken, van hun handen dus. Ook kinesisten en chiropractors ("krakers" in de volksmond) gebruiken vooral hun handen, maar ze doen geregeld een beroep op allerhande toestellen en apparaten. Bovendien maken osteopaten ook gebruik van technieken waarbij ze niet alleen spieren en gewrichten manipuleren, maar ook de schedel en zelfs interne organen. Wanneer je bij een osteopaat komt, zal die eerst nagaan waar de klacht zich situeert. Hij zal door middel van manuele technieken trachten te achterhalen of er een spier, orgaan,

bot, pees, ligament ... in je lichaam niet meer beweegt zoals het hoort. Op basis daarvan kan een behandeling worden uitgewerkt. Daarvoor kan hij verschillende technieken gebruiken zoals de hoge snelheid en lage amplitude (kraken), de myofasciale release (een behandeling van het bindweefsel) of het oprekken van de spieren. Uiteraard kunnen er ook verschillende technieken worden gecombineerd. Door de bewegingsvrijheid van het bewuste lichaamsdeel te herstellen, beogen osteopaten onder meer de bloed- en lymfecirculatie in je lichaam te bevorderen. Hierdoor zou de behandeling niet enkel je klacht doen verdwijnen, maar ook je algemene gezondheid ten goede komen. Althans, dat is wat osteopaten zelf beweren.



illustraties: Julie Joseph

# voor jou kan doen

**7 %**

van de Belgen gaat jaarlijks naar de osteopaat

**€ 40 à 60**

zoveel betaal je gemiddeld voor één consultatie

**86 %**

van de Belgen die een osteopaat raadpleegden, deed dat voor problemen met de spieren of gewrichten

## Kan een osteopaat de pijn verlichten?

Voor lage rugpijn en nekpijn, de klachten waarvoor mensen veruit het vaakst aankloppen bij een osteopaat, lijkt het antwoord lichtjes positief. De meeste onderzoeken hebben echter te kampen met methodologische tekortkomingen zoals te weinig deelnemers, afwezigheid van een controlede groep, gebrek aan een degelijke follow-up enzovoort. Zelfs een door de beroepsverenigingen van Belgische osteopaten gesponsorde literatuurstudie uit 2018 bevestigde dat er inzake de osteopatische behandeling van rug- en nekklachten nog geen conclusies kunnen worden getrokken en dat er meer en beter onderzoek nodig is.

Niettemin, beschouwt men het geheel van de beschikbare wetenschappelijke

gegevens, dan lijkt het er toch op dat osteopathie een zeker gunstig effect kan hebben bij klachten van de wervelkolom. In welke mate zo'n behandeling een beter resultaat geeft dan andere behandelingsvormen, blijft echter onduidelijk. Het lijkt er ook op dat een osteopaat zulke klachten niet volledig kan genezen, aangezien patiënten vaak geregeld terugkomen voor een nieuwe behandeling.

## Geen meerwaarde bij astma

Blaasontstekingen, eczeem, maagpijn, hyperventilatie, chronische sinusitis, migraine, tinnitus, slapeloosheid, astma, stress, duizeligheid ... het zijn maar enkele voorbeelden uit de lange opsommingen die we terugvinden op de websites van een flink aantal Belgische osteopaten. >

## Voor het merendeel van de claims is er weinig tot geen wetenschappelijk bewijs

>

Maar is er dan wel bewijs voor al die klachten? Neem nu astma. Grondlegger van de osteopathie Andrew Still (1828-1917) beweerde destijds dat hij patiënten van hun astma kon verlossen.

Intussen zijn de meeste osteopaten wat voorzichtiger geworden en spreken ze doorgaans enkel nog van het “verlichten van de symptomen”. Maar als je er de wetenschappelijke studies bijhaalt, dan vind je zelfs voor deze claim weinig of geen ondersteuning. Het gebrek aan wetenschappelijk bewijs hiervoor werd al in 2010 genoteerd in een rapport van het Federaal Kenniscentrum KCE. In 2015 werd dit nogmaals bevestigd in een grootschalige literatuurstudie. Dat weerhoudt een flink aantal Belgische osteopaten er echter niet van om patiënten te blijven overhalen met dergelijke claims. Hetzelfde geldt voor de overgrote

meerderheid van de andere klachten die osteopaten beweren te kunnen behandelen: er is geen overtuigend bewijs van werkzaamheid.

### Diversiteit qua vorming

Daarbij komt ook nog dat lang niet iedere osteopaat in ons land hetzelfde doet. In België zijn er verschillende instituten die een opleiding osteopathie aanbieden. Aan de Universit  Libre de Bruxelles kun je na de bachelor en master in de motorische wetenschappen een bijkomend jaar volgen om het diploma osteopathie te behalen. Daarnaast zijn er echter ook tal van privéinstituten die een opleiding aanbieden. Zo kun je aan



## Osteopathie bij baby's

Niet alleen volwassenen brengen geregeld een bezoekje aan de osteopaat, ook voor kinderen en baby's lijkt een osteopathische behandeling steeds populairder te worden.

Osteopaten pakken geregeld uit met een hele resem therapeutische claims gericht op baby's en kinderen. Oorontstekingen, reflux, overmatig huilen, slaapstoornissen, constipatie, gebitsproblemen, dyslexie, schedelafwijkingen, de lijst aan klachten waarmee je osteopaat je kleintje zou kunnen helpen lijkt haast oneindig. Sommigen beloven zelfs beterschap bij autisme. Ook op de websites van sommige universitaire ziekenhuizen wordt osteopathie voor kleine kinderen aanbevolen. Als ouder zou je dan ook al snel kunnen besluiten dat al dit alles wetenschappelijk onderbouwd is. Maar niets is minder waar.

Voor het overgrote deel van deze claims bestaat er gewoon geen overtuigend wetenschappelijk bewijs. Wij vinden het dan ook hoogst bedenkelijk dat ouders worden gelokt met zulke dubieuze - om niet te zeggen misleidende - uitspraken over het nut van bepaalde behandelingen.



de International Academy of Osteopathy en bij de Belgian School of Osteopathy direct na je middelbare opleiding terecht voor een vijfjarig traject om master in de osteopathie te worden. Het Flanders International College of Osteopathy biedt dan weer een deeltijdse opleiding aan, maar uitsluitend aan houders van het diploma kinesitherapie of geneeskunde. De toelatingsvoorwaarden én de inhoud van al die opleidingen lopen soms sterk uiteen. Dat is uiteraard een problematische situatie die op termijn zeker beter moet worden aangepakt.

### Niet alleen spieren en gewrichten

Niet enkel de opleidingen lopen in ons land erg uiteen, ook de toepassing verschilt. Osteopaten richten hun technieken het vaakst op spieren, botten en gewrichten. Dat is dan ook waar de meeste mensen aan denken wanneer je over osteopathie spreekt. Heel wat osteopaten werken echter ook op de interne organen (maag, darmen, lever, nieren enz.). We spreken dan van viscerale osteopathie. Door te voelen met hun handen (palpatie) beweren ze verklevingen te kunnen vinden die ze ook kunnen wegwerken. Dat zou niet alleen een heilzaam effect hebben op het behandelde orgaan zelf, maar soms ook op verder afgelegen lichaamsdelen. Bewijs voor de werkzaamheid hiervan blinkt vooral uit door afwezigheid. Toch wordt dit aangeprezen op de websites van beroepsverenigingen en individuele osteopaten. Er zijn ook osteopaten die menen die organen van binnenuit te moeten manipuleren, door het inbrengen van hun vingers in de anus of in de vagina. Dat heet dan interne viscerale osteopathie. Op websites van Belgische osteopaten wordt het inwendig manipuleren van de vagina onder andere aangeprezen bij urine-incontinentie, endometriose of infertiliteit. Er zijn er zelfs die menen dat je met die behandelwijze verder afgelegen problemen gunstig kan beïnvloeden, zoals klachten van spieren en gewrichten. Dit lijken ons hoogst bedenkelijke

## Erkenning (nog niet) in zicht

**Osteopaat is in België geen erkend beroep.** De wet hiervoor werd nochtans reeds in 1999 goedgekeurd. De idee was dat niet-conventionele praktijken steeds populairder werden en dat men door ze te erkennen op zijn minst een bepaalde kwaliteit kon garanderen. Zo'n erkenning staat dus niet gelijk aan een bevestiging van een eventueel effect. Door tal van discussies is deze wet nog niet in de praktijk omgezet.

**Osteopaten willen dat je rechtstreeks bij hen kunt aankloppen met je klachten.** De vraag is echter of zij in staat zijn om een medische diagnose te maken. De meesten zijn immers niet opgeleid als arts.

**Veel osteopaten zouden ook graag zelf een scan, echografie, radiografie etc. willen kunnen voorschrijven.** Zulke onderzoeken worden echter nu al te vaak voorgeschreven in ons land. Bovendien dragen ze zelden bij tot de diagnose en behandeling. Bij sommige wordt je ook blootgesteld aan ioniserende straling die het risico op kanker lichtjes kan verhogen.

**Er wordt ook bekeken of de erkenning moet worden beperkt.** Osteopaten zouden dan enkel klachten van de spieren en het skelet mogen behandelen, aangezien daar het meeste bewijs voor is, en dit enkel met technieken die op deze lichaamsdelen zijn gericht. Zo'n beperking stoot echter heel wat osteopaten tegen de borst.

**En dan is er nog de terugbetaling.** Een osteopathiebehandeling wordt niet terugbetaald door je wettelijke ziekteverzekering. Sommige mutualiteiten voorzien wel in een gedeeltelijke terugbetaling in hun aanvullende verzekering. Osteopaten willen echter worden opgenomen in de wettelijke dekking. Maar zonder wetenschappelijk bewijs kan die vraag op weinig bijval rekenen.

praktijken, zeker zonder enig bewijs van werkzaamheid.

Een andere bizarre techniek is de craniale osteopathie. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat in de schedel een bepaald ritme aanwezig is dat bepaalde mechanismen in je lichaam zou kunnen beïnvloeden en verstoren. Via zachte manuele handelingen zou de osteopaat dat ritme kunnen voelen en indien nodig herstellen. Ook voor deze techniek is er geen degelijk wetenschappelijk bewijs.

### En hoe zit het met de veiligheid?

Dat een osteopathische behandeling soms gepaard gaat met lichte bijwerkingen van voorbijgaande aard, ontkent niemand. Denk daarbij maar aan stijfheid, hoofdpijn, duizeligheid, tintelingen en dergelijke. Wat sommigen meer zorgen baart, zijn mogelijke ernstige bijwerkingen. Hierbij wijst men het vaakst naar de gevaren van manipulaties van het bovenste deel van de wervelkolom, vooral ter hoogte van de nek. In theorie zou er inderdaad ernstige neveneffecten kunnen optreden, zoals een scheurtje in de aders die het brein van bloed voorzien (vertebrale dissectie), maar voorlopig lijkt het er niet op dat dergelijke manipulaties, door osteopaten of andere manuele therapeuten, in de praktijk ook echt ongevallen veroorzaken. Maar wie op zeker wil spelen, kan aan zijn behandelaar vragen om potentieel riskante manipulaties te vermijden.

### Recht op correcte informatie

Enkel voor de spier- en gewrichtspijn lijkt er een lichte evidentie dat osteopathie het even goed doet als andere therapieën. En gelukkig is net dat voor de overgrote meerderheid van de Belgen dé reden om een osteopaat te consulteren. Hoe dan ook, neveneffecten of niet, het blijft onaanvaardbaar dat osteopaten patiënten overhalen met claims waarvoor geen wetenschappelijk bewijs is. ❤️