

Dry needling



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Dry needling

Deze folder geeft u informatie over een behandelmethode voor myofasciale triggerpoints.

Wat is dry needling?

Dry needling is een behandelmethode die wordt gebruikt voor het beïnvloeden van spierspanning. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen. Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet, die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de energie in het lichaam. Bij dry needling wordt één naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt geprikkeld. Dry needling werkt op specifieke punten, zogenaamde 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een pijnlijke plek in een spier, die naast lokale pijn, ook vaak uitstralende pijn geeft. Het triggerpoint wordt veroorzaakt door een overbelasting of stoornis in het bewegingsapparaat.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- ◆ pijn en/of stijfheid in een spier;
- ◆ pijn 'op afstand' (referred pain)
- ◆ bewegingsbeperking
- ◆ krachtsverlies
- ◆ tintelingen
- ◆ pijnontwijkend gedrag: 'anders' bewegen'
- ◆ koude, warmte, rillingen, hoofdpijn, duizeligheid

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- ◆ door een verkeerde beweging, verstapping, verdraaiing of val
- ◆ door een verkeerde houding
- ◆ door overbelasting
- ◆ door (sport) blessures
- ◆ bij beschadiging van weefsel: bijvoorbeeld hernia of meniscusletsel
- ◆ langdurige afwezigheid van beweging
- ◆ psychische factoren: stress, depressie, burn out
- ◆ voetafwijkingen of verschillen in beenlengte

De behandeling

De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna wordt in de spieren, die mogelijk uw pijn veroorzaken, specifiek gezocht naar triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

De behandeling is gericht op het uitschakelen van triggerpoints via het gericht aanprikken met een naaldje. Bij langdurige klachten zal de therapeut vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, alsmede de spieren langs de wervelkolom.

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan, dit noemen we een 'twitch'. Dit geeft een soort krampegevoel. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wat vermoeid of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur. U krijgt oefeningen en gerichte adviezen om de verbeterde situatie te kunnen behouden.

Wat kost dry needling?

Deze methode is een onderdeel van een behandeling fysiotherapie. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl