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 lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort krampgevoel. Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijk bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Wat kost dry needling?

Dry Needling is onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.

Vakbekwaamheid

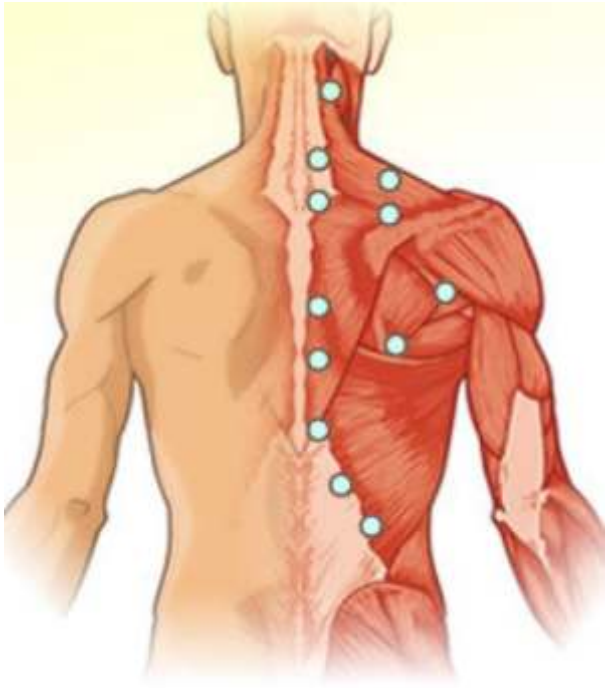
Fysiotherapeuten scholen zich in de dry needling methode middels specifieke scholing.

Meer informatie vindt u op

www.dryneedling.nl

Uw fysiotherapeut

In onze praktijk wordt dry needling uitgevoerd door Roelof Weerman en Joke Snoek.



Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de praktijk:



Adres gegevens:
Fysiotherapie Scheperpark
Boermarkeweg 50d
7824 AA Emmen

Tel: 0591 - 613 126
www.fysiotherapiescheperpark.nl

Fysiotherapie Scheperpark

Dry needling



Versie 2.0 / 2019

Wat is Dry Needling?
Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut, die zich richt op de behandeling van klachten in het houdings- en bewegingsapparaat. Met dry needling worden spierverhardingen ontspannen ('myofasciale triggerpoints') via het gericht prikken met een naald binnen de spier.

Dry Needling is niet hetzelfde als acupunctuur.
Dry needling gebruikt een droge (dry) acupunctuurnaald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten. Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet. Dry needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, maar die is specifiek gericht op zogenaamde triggerpoints die kort gestimuleerd worden.

Wat is een 'triggerpoint'?
Een triggerpoint (spierverharding) is een verkrampt plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak (door u herkenbare) pijn op afstand kan veroorzaken. Dat is de reden dat u de pijn op een andere plaats voelt dan waar wij de oorzaak van deze pijn vaststellen. Hieronder staat een voorbeeld van lage rugpijn vanuit een bilspier.



Triggerpoints (spierverhardingen) kunnen zich uiten in:
- pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling;
- bewegingsbeperkingen en /of stijfheid;
- verminderde kracht in de spier;
- pijnklachten en pijnontwijkend gedrag;
- reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen.

Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen!

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?
- acuut; door een verkeerde beweging of een ongeluk;
- chronisch; door langdurig verkeerde houding of overbelasting;
- langdurige overbelasting van bv. arm nek en/of schouder (RSI ,CANS)
- overbelasting bij sporters;
- beschadiging van weefsel zoals bij een meniscus of een hernia;
- langdurige afwezigheid van beweging, bv. door gipsverband;
- psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid;
- voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bv. ontstaan na een botbreuk)
- chronische infecties en allergieën;
- slaaptekort; strakke kleding of riem, dragen van een rugzak.

Wat doet de fysiotherapeut eerst?
De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverhardingen (triggerpoints), die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking.

Waar richt de behandeling zich op?
De behandeling is gericht op het deactiveren van de spierverhardingen (triggerpoints) d.m.v. dry needling. Via gericht prikken met een naaldje worden deze punten losgemaakt.
Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich dan ook uit naar andere spieren en ook langs de wervelkolom en zullen ook deze worden behandeld.

