

## 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 'kramp' gevoel.

Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker 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?

Deze methode is een 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 een aantal cursussen.

- Een cursus voor de behandeling van de spieren van arm en been.
- Een cursus voor de behandeling van de spieren rond de wervelkolom.
- Een aanvullende cursus voor de kaakregio en de 'hoofdpijn' patiënt.

Meer informatie vindt u op:

[www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)



Els Baas

Fysiotherapeut

Noordweg 125

4353 AV Serooskerke (w)

T: 0118 591334

E: [els@fysiofitnessdedriehoek.nl](mailto:els@fysiofitnessdedriehoek.nl)

[www.fysiofitnessdedriehoek.nl](http://www.fysiofitnessdedriehoek.nl)



# Dry Needling

## Informatie voor patiënten



[www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)

## Wat is dry needling?

Dry needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

## Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuur-naald 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 is een verkrampd plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Hieronder staat een voorbeeld van 'lage rug' pijn vanuit een bilspier.



## Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn 'op afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijn-ontwijkend gedrag: U gaat 'anders' bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

## Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen.

## Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van de computer.
- Overbelasting en/of blessures bij sporters.
- Verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk.
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak / handtas.

## Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten nader analyseren.

Daarna worden de spieren verder onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints.

## Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been. Ook worden de spieren langs de wervelkolom onderzocht en behandeld.

**Meer informatie: [www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)**