



Dry Needling

Fysiotherapie



Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een specialisatie van de fysiotherapeut die zich richt op de behandeling van (pijn)klachten in het houding- en bewegingsapparaat.

Met Dry Needling worden verhardingen in spieren, de zogenaamde 'triggerpoints', behandeld. Hierdoor ontspannen deze weer en de pijn vermindert. De behandeling gebeurt met steriele naalden zoals die ook wel bij acupunctuur worden gebruikt.

Dry Needling is niet hetzelfde als acupunctuur

Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar dan enige tijd blijven zitten. Bij Dry Needling wordt steeds één steriele naald gebruikt waarmee één triggerpoint wordt behandeld.

Bij acupunctuur wordt de energiebalans van het lichaam beïnvloed terwijl Dry Needling zich vooral richt op de spierspanning en pijn. Beide methodes hebben dus wel raakvlakken maar zijn ook duidelijk verschillend.

Wat is een triggerpoint?

Een spierverharding of triggerpoint is een pijnlijk verharde plek in een spier die, naast pijn op bepaalde een plek, vaak ook een uitstralende pijn kan veroorzaken.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn op een plek in een spier, met of zonder uitstraling;
- Bewegingsbeperkingen en/of stijfheid;
- Spierkrachtvermindering;
- Pijnklachten en pijn ontwijkend gedrag;
- Reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig of koude handen.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut, door een verkeerde beweging of ongeluk;
- Chronisch, door een langdurig verkeerde houding of overbelasting;
- Overbelasting door sportbewegingen;
- Na een operatie door te weinig of niet bewegen van een gewricht;
- Beschadiging van weefsels zoals bij een hernia of meniscusscheurtje;
- Langdurige afklemming door kleding of bijvoorbeeld het dragen van een rugzak of schoudertas;
- Psychologische factoren zoals stress, burn-out, onrust of oververmoeidheid;
- Chronische infecties of allergieën;
- Slaapttekort.

Onderzoek

De fysiotherapeut zal door middel van een gesprek en lichamelijk onderzoek, proberen uw klachten duidelijk te krijgen. Daarna worden de spieren onderzocht die kenmerkend zijn voor de klachten die u heeft. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar triggerpoints. Deze triggerpoints voelen als een verdikking en kunnen bij aanraking een pijnlijk en prikkelend gevoel geven.

Behandeling

De behandeling is gericht op het de-activeren of ontspannen van de triggerpoints. Door middel van het aanprikken van deze triggerpoints worden deze losgemaakt.

Bij hardnekkige klachten worden meerdere triggerpoints aangeprikt om zo een optimaal resultaat te bereiken. Binnen één behandeling wordt 1x tot 10x geprikt.

Wat voelt u van Dry Needling?

Het eerste prikje voelt u meestal niet of nauwelijks. Zodra de naald in het triggerpoint komt kan de pijn even wat scherper worden en kan de spier even kort verkrampen. Dit kan gepaard gaan met wat lokale pijn of pijn in het uitstralingsgebied. Na het ontspannen van de spier verdwijnt deze pijn

weer. Het kan ook zijn dat er wat algemene reacties optreden zoals zweten of vermoeidheid.

Na de behandeling kunnen de triggerpoints gedurende 24 uur iets gevoeliger blijven. Ook kunt u wat algemene vermoeidheidsverschijnselen houden. De eventueel pijn bij de prikpunten kunt u thuis wat verminderen door plaatselijk te masseren of door koelen met ijs.

Mag Dry Needling altijd toegepast worden?

Er zijn enkele situaties waarin Dry Needling helemaal niet mag worden toegepast en soms moet er extra voorzichtig worden behandeld. Deze situaties zijn o.a.:

- Wanneer u zwanger bent (eerste 3 maanden);
- Als u een pacemaker heeft;
- Wanneer u anti-stollingsmedicatie gebruikt;
- Wanneer u bekend bent met bloedingsproblemen;
- Als u een plaatselijke ontsteking heeft.

Hoe vaak moet ik behandeld worden?

Meestal zijn 1 tot 2 behandelingen per week, met maximaal 6 behandelingen in totaal, voldoende.

Mogelijke complicaties

- Infecties;
- Plaatselijke bloedingen / blauwe plekken;
- Pijn / ongemak;
- Vermoeidheid / zwakte;
- Flauwvallen;
- Misselijkheid;
- Verergering van de symptomen voor enige tijd.

Natuurlijk zal de fysiotherapeut u voor de behandeling hierover goed informeren.

Kosten

De poliklinische behandeling wordt gedeclareerd als een fysiotherapiebehandeling en valt dus onder de polisvoorwaarden van uw aanvullende ziektekostenverzekering.

Moet ik een verwijzing hebben?

U kunt zonder verwijzing terecht bij de fysiotherapeut voor deze behandeling.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie.
Telefoon: 0495 - 57 26 15.

420.42

2015-02

1234931

