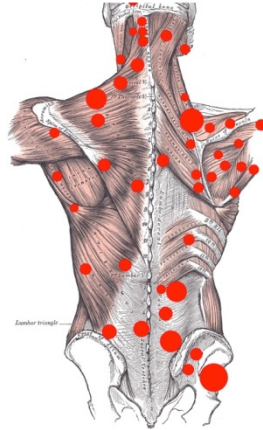


In onze praktijk wordt Dry Needling toegepast. Fysiotherapeuten zijn bevoegd om deze technieken toe te passen als zij hiervoor een erkende opleidingen hebben gevolgd. Amanda Kwast, manueel therapeut, heeft een opleiding gevolgd bij de Myofasciale Pijn Seminars in Groningen. (<http://www.myofascialepijn.nl/>).

Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een behandeltechniek waarbij gericht een zeer dunne naald in huid en spier wordt geprikt. Deze techniek is bijzonder effectief gebleken voor behandeling van (pijn)klachten bij triggerpoints. Dry Needling is gebaseerd op westerse anatomische en neurofysiologische principes en werkt direct in op de spieren en is geen 'energie' behandeling. Deze methode is op geen enkele wijze te vergelijken met acupunctuur. 'Dry' betekent dat er niets wordt geïnjecteerd met de naald, er wordt alleen geprikt in een triggerpoint. Dat Dry Needling werkt, is inmiddels wetenschappelijk aangetoond.



Wat zijn triggerpoints?

Triggerpoints zijn pijnlijke knopen in spieren die niet meer ontspannen. In deze spierverharding ontstaat een slechte doorbloeding met een ophoping van afvalstoffen. Hierdoor kan een hyperprikkelbare plek ontstaan. Een actieve triggerpoint veroorzaakt

spontane pijn of pijn als gevolg van beweging. Opvallend is dat er naast lokale pijn ook pijn op afstand oftewel uitstralende pijn kan ontstaan. Soms zijn er meerdere triggerpunten bij de klachten betrokken.

Triggerpoints kunnen onder anderen ontstaan door:

- acuut: bij een valpartij, verkeerde beweging of een ongeluk
- chronisch: bij een verkeerde werkhouding of overbelasting, van bijvoorbeeld arm, nek en/of schouder
- overbelasting van spieren door herhaaldelijk uitvoeren van een zelfde beweging
- bij langere tijd inactief zijn waardoor spieren verzwakken en verstijven, zoals bij ziekte of een gipsverband
- overbelasting bij sporters
- na een hernia, scheefstand van wervels
- psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid kunnen door de verhoogde paraatheid van het lichaam ook verhoogde spierspanning en triggerpoints veroorzaken

Wat doet de fysiotherapeut eerst?

Een gespecialiseerde fysiotherapeut zal allereerst door een intake en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Hierbij worden de spieren ook specifiek onderzocht op spierverhardingen die drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken.

Wat gebeurt er bij Dry Needling?

De behandeling is gericht op het deactiveren van de triggerpoints. Hierbij wordt gebruik gemaakt van steriele naaldjes, deze zijn heel dun. De fysiotherapeut tikt het naaldje snel door de huid van het betreffende triggerpoint. Daarna brengt de therapeut het naaldje door de spier naar het triggerpoint toe. Als het triggerpoint wordt aangeprikt, reageert de spier met een zogenaamd Local Twitch Respons. De naald wordt vervolgens op en neer bewogen om zo veel mogelijk vezeltjes in het triggerpoint te raken.

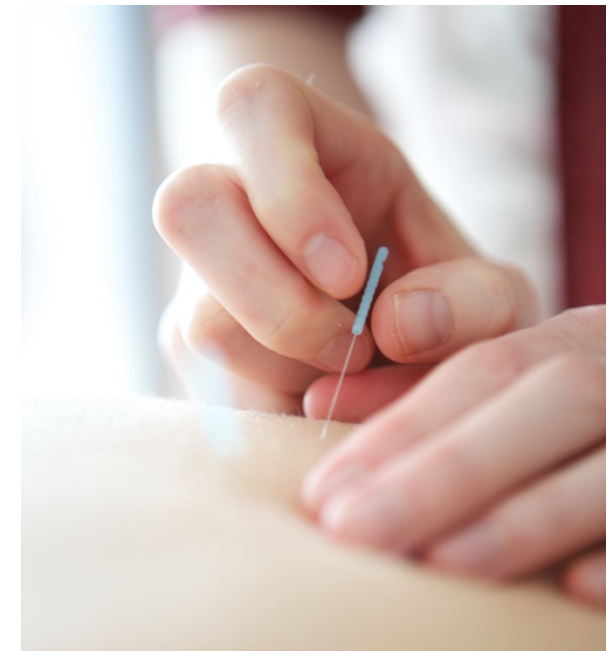
Hoe voelt Dry Needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet. Als de spierverharding wordt aangeprikt kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dat geeft kortdurend een soort krampgevoel en kan gepaard gaan met lokale pijn en soms ook met uitstralende pijn. Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Het kan ook voorkomen dat u wat gaat zweten en zich even wat naar of vermoeid voelt, maar dat herstelt snel.



Dry Needling

Informatie voor patiënten



Wat kunt u verwachten na de behandeling?

Na de behandeling kan de spier flink gevoelig, stijf of beurs als een blauwe plek aanvoelen. Dit zakt na enkele uren al af. De napijn kan tussen de 1 en 5 dagen duren. Daarna treedt er een merkbare verbetering op. Dat kunt u merken aan afname van uw pijnklachten, ontspanning van de behandelde spieren, toename van beweeglijkheid. Ook coördinatie en kracht verbeteren dan vaak.

Wat kunt u zelf doen?

Voor thuis krijgt u oefeningen mee om verder herstel te ondersteunen.

Wat kost het?

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien uw aanvullende verzekering fysiotherapie dekt, dan vallen ook de kosten van Dry Needling hieronder.

