



## Dry needling therapie – Informatie voor patiënten

### Wat is dry needling?

Dry needling is een relatief nieuwe behandelmethode van de Nederlandse fysiotherapeut. De methode is overgekomen uit Canada en wordt al sinds 2006 toegepast binnen de reguliere fysiotherapie. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt welke op deze manier snel en langdurig ontspannen raken. Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald, er wordt dus **GEEN** vloeistof in de spier gebracht.

### Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

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

### Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een lokale verkramping/ 'knoop', in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn op afstand veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

### Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- pijn / stijfheid lokaal in een spier, maar ook pijn elders 'op afstand'
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- pijnontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
- tintelingen of zwaar gevoel in arm of been, hoofdpijn of duizeligheid.

### Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut moment – bijv. door een verkeerde beweging (vertillen) of een ongeval/sportletsel.
- Chronisch – bijv. door een langdurig verkeerde houding en/of RSI/CANS.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. bij gips, brace of een sling.

- 'Slappe/ Laxe' ligamenten in bijv enkels en/of knieën.
- Psychologische factoren, zoals stress en/of depressie.
- Voetafwijkingen, instabiliteit en/of verschillen in beenlengte bijv. na een botbreuk of operatie.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

### **Wat doet de fysiotherapeut?**

De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren die mogelijk uw pijn veroorzaken specifiek onderzocht op aanwezigheid van triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

### **Waar richt de behandeling zich op?**

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naadje worden deze punten in de spier(en) ontspannen. 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 in principe niet. Als de juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel, waarna de spier zich meestal direct ontspant en waardoor u gemakkelijker kunt bewegen. Vaak voelen de behandelde spieren na de behandeling wel vermoeid en zwaar aan, dit verdwijnt echter binnen een paar uur.

### **Wat gebeurt er daarna?**

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.

### **Wat kost dry needling?**

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