



DRY NEEDLING

Informatie voor patiënten

Dry Needling

Dry Needling is een nieuwe innovatieve behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden de spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen. Dry Needling gebruikt een zelfde naaldje als bij acupunctuur, maar bij Dry Needling is het prikken specifiek gericht op zogenaamde triggerpoints die kort worden gestimuleerd. Fysiotherapeuten die Dry Needling mogen toepassen hebben een gecertificeerde cursus hiervoor gevolgd.

Triggerpoints

Een triggerpoint is een verkrampd plekje in de spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Hieronder staat een voorbeeld van 'lage rugpijn' vanuit een bilspeer.

Triggerpoint 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 spieren
- Pijn-ontwijkend gedrag

Oorzaak ontstaan van triggerpoints

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

Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spier gezocht naar die bewuste triggerpoints.

Behandeling

De behandeling is gericht op het uitschakelen van triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daardoor raken de spieren snel en langdurig ontspannen. De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen.

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint wordt aangeprikt, spant de spier even lokaal aan, dit geeft een soort krampgevoel. Na de behandeling kunt u zich weer makkelijker bewegen. Het behandelde gedeelte kan na de behandeling vermoeid en/of stijf aanvoelen. Dit is meestal van korte duur. U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

(Relatieve-) Contra-indicaties

Wij vragen u aan te geven als één of meerdere van ondergenoemde zaken voor u gelden. Antistolling medicatie, pacemaker, bloedingsproblematiek, lokale of systeeminfecties, gewrichtsoperatie, kunst hartklep, verminderd afweersysteem, lymfklierresectie/ oedeem, tumor, zwangerschap, huid-of metaalallergie.

Mogelijke complicatie die kunnen optreden

Om de kans op complicaties zo klein mogelijk te houden, heeft de fysiotherapeut een erkende opleiding gevolgd en houdt hij zich aan het hygiëne protocol. De behandeling kan op uw verzoek op elk moment worden gestopt. In de eerste behandeling worden er maar een paar prikjes gezet.

Soms voelt u dat u het warm krijgt en zelfs een beetje gaat transpireren. Sporadisch komt het voor dat u zich een beetje naar voelt. Op de plaats van de prik kan een blauwe plek ontstaan.

Wat kost Dry Needling

Deze methode is een onderdeel van een normale behandeling fysiotherapie. Voor vergoeding gelden dezelfde regels als voor fysiotherapie.

Deskundige therapeut: opleiding:

Mariëtte van Soest: praktijkhouder, algemeen- en manueel fysiotherapeut, Dry Needling, (Dry Needling Systems ©)

Fokje Homma: algemeen fysiotherapeut, Dry Needling, (Dry-Needling ©UplandsPhysio Clinics)

Websites: www.myopain.nl
www.dryneedling.nl

Fysio-Fit Hapert

Adres: Alexanderhof 11
5527EH Hapert

Telefoon: 0497-388034

Website: www.fysiofithapert.nl

E-mail: info@fysiofithapert.nl

Openingstijden:

Dinsdag, vrijdag van

7.45u tot 18.00u

Maandag, woensdag van

7.45u tot 21.00u

en donderdag



Bij voorkeur bellen tussen 8.30u en 12.30u.

