



Dry needling; prikkel tot herstel

Door Mariëtte van Soest



'Au die rug! Ik kan 's morgen niet krom om m'n sokken aan te trekken' of 'ik kan niet op die schouder liggen, dan doet het helemaal pijn tot in mijn arm'. Pijnklachten in de spieren en gewrichten, iedereen heeft

er in meer of mindere mate wel eens mee te maken. De precieze oorzaak is vaak moeilijk te achterhalen aangezien klachten kunnen worden veroorzaakt door een opeenstapeling van vele factoren zoals onder andere te veel herhaaldelijke bewegingen, te zware belasting, te weinig beweging, verkeerde houding, stress, tekort aan bepaalde voedingsstoffen en slaapproblemen.

Hoe het komt is dus lastig te zeggen maar het is wel steeds effectiever te behandelen. Het niet optimaal functioneren van het bewegingsapparaat kan een vicieuze cirkel in gang zetten met pijnklachten als gevolg. Uit onderzoek blijkt dat de pijnklachten vaak voort komen uit zogenaamde 'triggerpoints' of anders gezegd 'knopen' in spieren. Een triggerpoint is een hard aanvoelende plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan veroorzaken. De spier functioneert minder goed op het gebied van kracht en verlenging en soms zijn er reacties als duizeligheid en rillen of zweten. De knopen zijn samengetrokken spiervezels die door een gebrek aan circulatie niet meer de juiste stoffen aan- en af kunnen voeren die moeten zorgen voor het loskoppelen van deze vezelverbindingen. De ophoping van giftige afvalstoffen blijft een pijnsignaal naar de hersenen geven en de klacht breidt mogelijk uit naar omliggende structuren.

Sinds enkele jaren worden triggerpoints steeds vaker behandeld door ze aan te prikken met een naaldje. Deze vorm van fysiotherapie heet dry needling ('droge naaldjes') en kan als aanvulling binnen een fysiotherapeutische of manueel therapeutische behandeling worden toegepast. Dry needling is geen acupunctuur. Er wordt gericht op spierverhardingen en de verklaring voor het effect is op basis van fysiologische en biochemische processen in tegenstelling tot de acupunctuur wat gebaseerd is op energie reguleren.

Hoe gaat dry needling in zijn werk

Na het zoeken van een triggerpoint door te voelen kan het punt worden geprikt waardoor de spier in een reflex kan reageren met een korte aanspanning. Als men daarbij de herkenbare pijn lokaal of uitstralend voelt is de kans groot dat het de pijn af neemt. Hierna ontspant het punt en de spier wordt soepeler, de beweeglijkheid vergroot en de pijn kan al direct minder zijn.

Een groot voordeel van dry needling is het effectief en snel doorbreken van de, vaak lang bestaande, triggerpoints waardoor pijn wordt gereduceerd en sneller kan worden gewerkt aan het opvoeren van de belasting. Het is echter geen pijnloze behandeling en ook niet voor iedereen of elke spier in het lichaam geschikt.

Mariëtte van Soest heeft de cursus dry needling gevolgd (Dry Needling Systems ©) en past deze therapie toe binnen Fysio-Fit Hapert. Voor meer informatie kunt u terecht op onze site, in de praktijk of maak een afspraak.

Fysio-Fit Hapert
Alexanderhof 11 - 5527 EH Hapert
Telefoon 0497-388034

www.fysiofithapert.nl