

# DRY NEEDLING

## **Wat is Dry needling?**

Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut, die zich richt op de behandeling van klachten in het houdings- en bewegingsapparaat. Met dry needling worden spierverhardingen (triggerpoints) ontspannen via het gericht prikken met een naald binnen de spier.

## **Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur.**

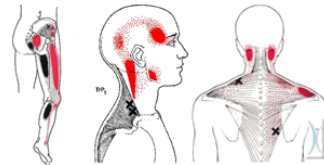
Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten. Bij dry needling wordt één naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. Dry needling werkt direct in op de spieren.

## **Wat is een spierverharding en wat voelt u?**

Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast een lokale druk pijn, ook vaak (door u herkenbare) pijn op afstand kan veroorzaken. Dat is de reden dat u de pijn op een andere plaats voelt dan waar wij de oorzaak van deze pijn vaststellen.

## **Spierverhardingen kunnen zich uiten in:**

- pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling
- bewegingsbeperkingen en /of stijfheid
- verminderde kracht in de spier
- pijnontwijkend gedrag, u gaat zich anders bewegen
- hoofdpijn



## **Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?**

- acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval
- chronisch; bijvoorbeeld door een langdurige verkeerde houding
- langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van een computer
- overbelasting en/of blessures bij sporters
- verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia
- langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een schouder sling of band
- psychologische factoren zoals stress of depressie
- voetafwijkingen of verschillen in beenlengte
- slaaptkort
- te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak / handtas

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

De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking.

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

De behandeling is gericht op het deactiveren van de spierverhardingen d.m.v. dry needling. Via gericht prikken met een naaldje worden de spierverhardingen losgemaakt. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich dan ook uit naar andere spieren.

### **Hoe voelt het 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 kramp gevoel en kan gepaard gaan met wat lokale pijn en soms ook pijn op afstand. Daarna ontspant de spier zich meestal direct.

### **Wat kost het?**

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



Foarwei 116, 9298 JP Kollumerzwaag  
[www.fysiotherapiedetrijedoarpen.nl](http://www.fysiotherapiedetrijedoarpen.nl)

Afspraken: tel. (0511) 76 00 15