

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort 'kramp' gevoel.

Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Het behandelde deel kan wat vermoeid en/of stijf aanvoelen maar dat is gewoonlijk van korte duur.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt mogelijk oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Wat kost dry needling?

De kosten van Triggerpoint therapie (wo dry needling) vallen onder de aanvullende verzekering.

Vakbekwaamheid

Fysiotherapeuten scholen zich in de dry needling methode middels een aantal cursussen.

- Een cursus voor de behandeling van de spieren van arm en been.
- Een cursus voor de behandeling van de spieren rond de wervelkolom.
- Een aanvullende cursus voor de kaakregio en de 'hoofdpijn' patiënt.

Meer informatie vindt u op:

www.dryneedling.nl

en op

www.podologic.nl

Contactgegevens praktijk:

Podologic

0523 211683

Bgg 0629504400

Afspraken kunnen ook online worden gemaakt op:

www.Podologic.nl

Erik Wink,

Fysiotherapeut, Podoloog, Echografist, Dry Needle therapist

LID NVST, SRBAG.

Dry Needling

Patient Informatie



www.dryneedling.nl

Wat is dry needling?

Dry needling is een behandelmethode waarbij door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt. De spieren ontspannen waardoor men makkelijker kan bewegen en eventuele uitstralende pijnen verminderen danwel oplossen.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuur-naald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

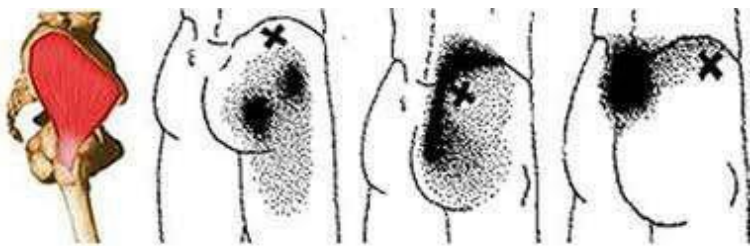
Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet.

Dry needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, maar die is specifiek gericht op zogenaamde 'triggerpoints' die kort gestimuleerd worden.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een verkrampde plek in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt.

Hieronder staat een voorbeeld van 'lage rug' pijn vanuit een bilspier.



Triggerpoints 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 spier(en).
- Pijn-ontwijkend gedrag: U gaat 'anders' bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van de computer.
- Overbelasting en/of blessures bij sporters.
- Langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk.
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak / handtas.

Wat doet de therapeut?

Eerst zal door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten nader worden geanalyseerd en besproken.

Daarna worden de spieren verder onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints.

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

Uw therapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been. Ook worden de spieren langs de wervelkolom onderzocht en behandeld.

Meer informatie: www.dryneedling.nl