

Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een effectieve behandelvorm bij spierpijnklachten. Dry Needling behoort tot het domein van de fysiotherapeut.

Met Dry Needling worden spierverhardingen (myofasciale triggerpoints) ontspannen, door deze aan te prikken met een dunne acupunctuurnaald. Meestal is de verbetering in souplesse, kracht en pijn direct voelbaar.

Is Dry Needling acupunctuur?

Bij klassiek acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten. Er wordt gewerkt vanuit een energetisch concept.

Bij Dry Needling worden slechts kortdurend enkele spieren behandeld. We richten de behandeling op spierverhardingen en houden ons niet bezig met een energieconcept, de behandeling met Dry Needling wordt verklaard vanuit fysiologie en biochemische processen in de spieren.

Wat is een Spierverharding en wat voelt u?

Een spierverharding is een hard aanvoelende plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan geven, die kenmerkend zijn voor deze spier.

Bij het onderzoek naar de oorzaak van de pijn zien we dat er vaak meerdere spieren bij betrokken kunnen zijn.

Hoe uiten spierverhardingen zich?

- Pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling
- Bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- Verminderde kracht bij aanspannen van de spier
- Uitbreiding door pijnontwijkend gedrag
- Soms ook reactie zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen

Vaak gaan deze klachten vanzelf weer weg, maar als dit lang aan houdt kan behandeling wenselijk zijn. De fysiotherapeut zal in dat geval ook onderzoeken of er oorzaken zijn voor deze spierklachten en deze in de behandeling betrekken

Hoe kunnen spierverhardingen ontstaan?

- Door een verkeerde beweging of een trauma
- Door langdurig verkeerde (werk) houding
- Langdurige overbelasting als bijvoorbeeld bij nek-armklachten (RSI, CANS)
- Specifieke overbelasting bij sport of zwaar werk
- Beschadiging van weefsel bij een meniscusletsel of na een hernia bijvoorbeeld (zelfs jaren later nog)
- Langdurige afwezigheid van beweging (gipsverband)
- Psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid hebben duidelijke invloed op spierspanning
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk)
- Chronische infecties en allergieën
- Slaaptkort

Waar wordt de behandeling op gericht?

De Behandeling richt zich met name op die klachten waarbij spieren (vaak al langdurig) gespannen zijn en pijnklachten geven in een meer uitgebreid gebied. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich ook uit, ook langs de wervelkolom. We betrekken vaak ook deze spieren in de behandeling. Daarnaast behandelen fysiotherapeuten, ook de punten die we Dry Needling Area's noemen. Aangetoond is dat daarmee ontspanning wordt bereikt in grotere gebieden en er minder snel hinderlijke na-reacties zijn na de behandeling.

Wat doet de fysiotherapeut eerst?

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

Hoe voelt de behandeling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of nauwelijks. Als de spierverharding aangeprikt wordt kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dat gaat zo snel, dat u meestal even schrikt en soms kan dat wat pijnlijk aanvoelen. Drukpuntmassage echter is meestal langduriger en pijnlijker. Na deze schokjes ontspant de spier zich meestal direct. U kunt bewegingen beter uitvoeren en meestal direct zonder de voor u herkenbare pijn. Het kan ook voorkomen dat u het tijdens de behandeling even warmer krijgt, gaat zweten, of soms dat u zich even naar of vermoeid voelt. Dit is niet iets waar u zich zorgen over hoeft te maken, dit verdwijnt snel weer.

Wat gebeurt er na de behandeling?

Soms, als er erg veel stijve spieren zijn, voelt u de eerste 2 dagen een zeurderige napijn, de behandeling werkt dan nog even na. Dat verdwijnt ook weer. Onze ervaring is dat de spieren na deze behandeling soepeler zijn geworden en deze spieren makkelijk gebruikt soepeler zijn geworden en deze spieren makkelijk gebruikt kunnen worden. Het is echter raadzaam de eerste dagen deze spieren niet al te fors te belasten. U krijgt eenvoudige oefeningen voor thuis mee om de verbeterde beweeglijkheid die is ontstaan te handhaven. Het verdere herstel heeft u daarmee zelf in de hand. De resultaten zijn over het algemeen effectiever dan met massage of rekoefeningen. Oefeningen gaan na Dry Needling veel gemakkelijker.

Wat zijn de kosten?

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien uw aanvullende verzekering fysiotherapie dekt, dan vallen dus ook de kosten voor een Dry Needling behandeling hieronder.

Uw fysiotherapeut heeft de opleiding voor Dry Needling gevolgd in Amsterdam, bij Dry Needling Systems bestaande uit een deskundig team onder leiding van Jelle de Moor, hoofddocent en directeur.

Zie voor meer informatie op de website: www.dryneedlingsystems.nl

Dry Needling, wordt gegeven door de volgende fysiotherapeuten in de locatie Floriande:

- Patrick Evers, Manueel therapeut
- Nikkie de Haan, Fysiotherapeut en Oedeemfysiotherapeut

Dry Needling DNS

