

Dry needling

Inleiding

Dry needling is een behandelmethode van de fysiotherapeut. In deze folder leest u meer over deze specifieke behandeltechniek.

Dry needling

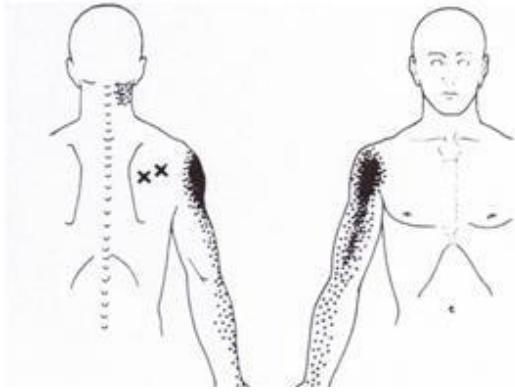
Dry needling is een efficiënte behandelmethode die wordt toegepast bij myofasciale problematiek: pijn en stijfheid in de spieren. Kenmerkend voor deze problematiek zijn de drukgevoelige plaatsen in de spieren, de zogenaamde 'triggerpoints'.

Bij deze methode wordt een 'droge' (acupunctuur) naald, zonder toevoeging van medicatie, in de aangedane spieren gebracht. Hierdoor raken spieren snel en langdurig ontspannen.



Wat is een triggerpoint?

Wanneer er een hoge spanning op spieren staat, kunnen pijnlijke en verharde verkrampde plekken zich in de spieren vormen (triggerpoints). Deze punten kunnen zorgen voor problemen met het bewegen. Het aandrukken van een triggerpoint wekt meestal dezelfde pijn op als waar de patiënt last van heeft. Dit kan zowel lokale drukpijn zijn als 'pijn op afstand'. Deze pijngebieden op afstand worden ook wel 'referred pain patterns' genoemd.



Triggerpoints kunnen ontstaan door:

- een verkeerde beweging of een ongeval (acut).
- door een langdurig verkeerde houding of overbelasting (chronisch).
- overbelasting en/of blessures bij sporters.
- verkramping van spierweefsel na een operatie.
- langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling.
- psychologische factoren zoals stress, depressie en slaapttekort.
- drukpunten zoals bij het dragen van te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak/handtas.

Voor wie is dry needling?

Patiënten met myofasciale pijn hebben vaak last van stijfheid en acute of chronische spierklachten. De triggerpoints kunnen zich op verschillende manieren uiten:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook 'op afstand';
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten;
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en);
- Krampen.

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 aan. Dat geeft een kortdurend, 'kramp'-gevoel waarna de spier zich ontspant. Meer ontspanning in de spier betekent dat de doorbloeding kan toenemen en herstel kan optreden. De beweeglijkheid in de naastgelegen gewrichten kan verbeteren. De pijn neemt af en de spier- en gewrichtsfunctie neemt toe. Deze effecten kunnen direct zijn (de patiënt voelt dan onmiddellijk een soort 'losheid'), maar kunnen ook pas later optreden.

Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan. Dit is meestal van korte duur.

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

Is dry needling hetzelfde als een injectie of acupunctuur?

Nee, bij dry needling wordt gebruik gemaakt van 'droge' naaldjes, er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten zoals bij een injectie.

Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig (in de huid) meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet. Dry needling gebruikt dezelfde naaldjes alleen worden deze gebruikt om triggerpoints in de spieren aan te prikken.

Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal door een gesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren verder onderzocht die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar de triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut behandelen om de spieren te ontspannen.

Vakbekwaamheid

Artsen en fysiotherapeuten scholen zich in de dry needling methode door cursussen. Cursisten staan geregistreerd op de website www.dryneedling.nl en voldoen aan alle eisen om dry needling veilig en kundig toe te passen.

Verzekering

Dry needling is in het Elkerliek ziekenhuis een onderdeel van de reguliere fysiotherapeutische behandeling. Controleer voordat u naar de fysiotherapeut gaat hoe u verzekerd bent voor fysiotherapie.

Meer informatie

Meer informatie over dry needling kunt u vinden op de website www.dryneedling.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

Telefoonnummers en adressen

Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

Sport Medisch Centrum

Locatie Vita_Liek

Julianalaan 2

5707 HR Helmond

T: 0492 – 59 56 20 (secretariaat revalidatie)

E: sportmedischcentrum@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

