

DRY NEEDLING

Dry needling is een specialisatie binnen de fysiotherapie. Het doel van dry needling is de spierverhardingen ("myofasciale triggerpoints") in een spier te deactiveren. Het gevolg hiervan is dat een spier weer beter kan ontspannen. Dit gebeurt via het gericht prikken met één naald in de spier, waarmee kortdurend wordt behandeld. Dry needling is onderdeel van de totale behandeling door uw fysiotherapeut.

Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak (door u herkenbare) pijn op afstand kan veroorzaken. U kunt de pijn dus op een andere plaats voelen dan waar de naald geplaatst wordt. U kunt ook bewegingsbeperkingen of stijfheid en/of verminderde kracht in de spier ervaren. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich dan ook uit naar andere spieren en soms ook langs de wervelkolom. Spierverhardingen kunnen op verschillende manieren ontstaan. Meestal speelt hierbij kortdurende of langdurige overbelasting van de spier een rol.

HOE ZIET HET ONDERZOEK ER UIT?

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

HOE ZIET DE BEHANDELING ER UIT?

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.

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. Het kan ook voorkomen dat u wat kan gaan zweten en dat u zich even naar of vermoeid voelt, maar dat herstel zich veelal snel.

U krijgt oefeningen voor thuis mee om de verbeterde bewegelijkheid die is ontstaan te handhaven.

Het is verstandig niet teveel gegeten te hebben voor de behandeling. Zorg er tevens voor dat u voor de behandeling naar het toilet bent geweest.

WAT IS HET EFFECT?

U kunt na de behandeling napijn ervaren. De ervaring is echter dat de spieren na de behandeling soepeler zijn geworden en deze spieren makkelijk gebruikt kunnen worden. De bewegelijkheid is veelal toegenomen en de pijn wordt een stuk minder. Het is echter raadzaam de eerste dagen de 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.

KAN DRY NEEDLING BIJ IEDEREEN WORDEN TOEGEPAST?

Als u bang bent voor naalden, een open wond of infecteerde huid heeft, last heeft van koorts, bloedverdunders gebruikt of zwanger bent passen we deze therapie niet toe. Er zijn nog wat redenen waar we naar vragen. Mogelijk is er dan nader overleg nodig met uw huisarts voordat deze therapie toegepast kan worden.

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.

