

Wat is dry needling?

Dry Needling is een effectieve behandelvorm bij meestal langer bestaande 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 direct voelbaar.

Is Dry Needling niet gewoon acupunctuur?

Bij klassieke acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten.

Bij Dry Needling wordt meestal één naald gebruikt, waarmee slechts kortdurend enkele spieren worden behandeld. Bij klassieke acupunctuur wordt gewerkt vanuit een energetisch concept. De punten op de meridianen worden geselecteerd op basis van o.a. tong en polsdiagnostiek om de energiestroom te kunnen beïnvloeden.

Bij Dry Needling richten we ons op spierverhardingen en is de verklaring van het effect ervan niet gebaseerd op het "reguleren van energie", maar op 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. Spierverhardingen worden ook vaak 'knopen' genoemd.

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 reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen

Een aantal van deze klachten zult u wel herkennen.

Vaak gaan deze klachten vanzelf weer weg, maar als dit lang blijft hangen 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 ongeluk
- Door langdurig verkeerde houding of overbelasting
- Langdurige overbelasting als bijvoorbeeld bij nek-armklachten (RSI, CANS)
- Specifieke overbelasting bij sporters
- Beschadiging van weefsel zoals bij een meniscusletsel of na een hernia bijvoorbeeld
- Langdurige afwezigheid van beweging (gipsverband)
- Psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk)
- Chronische infecties en allergieën
- Slaapttekort
- Enz. enz.



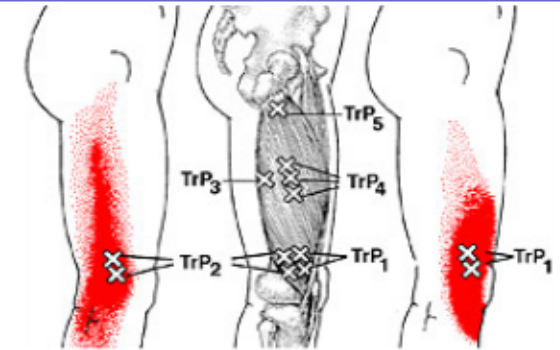
Waar wordt de behandeling op gericht?

De behandeling richt zich met name op die klachten waarbij spieren (vaak al langdurig) gespannen zijn en pijnklachten geven in een meer uitgebreid gebied. Kenmerkende voorbeelden zijn hoofdpijn, lage rugklachten, tennis- of golfers elleboog, e.d.

Door het gericht prikken met een naaldje worden spierverhardingen losgemaakt.

Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich uit, ook langs de wervelkolom. We betrekken ook deze spieren ook in de behandeling.

Wat doet de fysiotherapeut eerst?



De gespecialiseerde fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Daarna worden al die 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.

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 bekende 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.

