

Dry Needling is een behandelmethode die ervoor zorgt dat gespannen spieren effectief worden behandeld. Door het aanprikken van deze pijnlijke spieren, middels Dry Needling, kan de spier snel en langdurig ontspannen.

Dry needling is een effectieve behandelmethode voor spiergerelateerde klachten als gevolg van spierknopen of pijnlijke verhardingen in een spier.

Wanneer u pijn en spanning (bijvoorbeeld door stress) in uw lichaam heeft, gaat uw lichaam dit vaak op een verkeerde manier proberen te compenseren waardoor uw lichaamshouding verandert (dus ook de lengte van uw spieren). Onnodig aanspannen van de spieren zorgen al snel voor deze vervelende pijn. Hierdoor verkrampen uw spieren, wat vaak opnieuw pijn veroorzaakt en lang aanhoudt.

Wilt u meer weten over Dry Needling of wilt u weten of Dry Needling een effectieve behandelmethode is voor uw klachten? Neem dan contact met ons op: 088 26 26 000

- ◆ (Sport-) fysiotherapie
- ◆ Manueeltherapie
- ◆ Oedeemtherapie
- ◆ Geriatrie
- ◆ Kinderfysiotherapie
- ◆ Ergotherapie

De eerste stap is snel gezet; uw eerste afspraak kan vaak al binnen 24 uur ingepland worden en een verwijzing is niet nodig.

januari 2021

NXT Fysio
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000
info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl

NXT FYSIO
Op weg naar herstel.

Dry Needling



info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000

Wat is Dry Needling en spierontspanning

Dry Needling is een behandelmethode overgekomen uit Canada welke al jaren wordt toegepast in de fysiotherapie.

Met de Dry Needling behandelmethode bereiken we met een speciale dunne naald de kleine 'verhardingen/knoopjes' die zijn ontstaan in uw spieren. Dit worden ook wel triggerpoints genoemd. De dunne naald zorgt ervoor dat de spier een reflex toont: de spier spant zich kort aan en ontspant zich daarna. De verkramping wordt hiermee opgeheven, waardoor uw pijn verdwijnt en de spierfunctie verbetert. Dry Needling is een zeer veilige en zeer efficiënte methode waar veel mensen baat bij hebben! Met deze methode wordt er geen vloeistof in de spier aangebracht.

Triggerpoint

De plekken in de spier die aangeprikt worden zijn zogeheten triggerpoints. Dit is een soort knoop in de spier die naast pijn op de plek zelf, vaak ook pijn geeft verderop in de arm of het been. De fysiotherapeut zoekt samen met u deze plekken op, om via behandeling van deze triggerpoints uw klachten te verminderen.

Wanneer u met de vingers drukt op een triggerpoint dan is de pijn meestal al direct herkenbaar.

Kenmerken triggerpoints?

- Pijn / stijfheid; lokaal of 'op afstand'
- Bewegingsbeperkingen in aansluitende gewrichten
- Verminderde kracht in een specifieke spier
- Pijnontwijkend gedrag; je anders gaan bewegen
- Tintelingen in arm of been, hoofdpijn, duizeligheid

Hoe ontstaan triggerpoints?

- Acueel moment; verkeerde beweging of trauma; bijvoorbeeld door een val
- Chronische of langdurig verkeerder houding
- Immobilisatie door bijvoorbeeld gips
- Standafwijkingen
- (Algehele) instabiliteit
- Psychologische factoren zoals stress en depressie

Hoe ziet de behandeling er uit?

De behandeling is vergelijkbaar met een reguliere behandeling bij de fysiotherapeut. Deze start met het onderzoeken van de klacht middels een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek (screening). Wanneer er tijdens het onderzoek triggerpoints gevonden worden, kunnen deze met Dry Needling worden behandeld.

Het inbrengen van het naaldje voelt u nagenoeg niet. Wanneer de triggerpoint op de juiste manier wordt aangeprikt spant de spier zich even kort aan. Dit geeft een soort krampachtig gevoel. Na de behandeling kunnen de spieren wat vermoeid en zwaar aanvullen, dit is normaal en meestal van korte duur.

Afhankelijk van uw klacht geeft uw fysiotherapeut u aansluitend aan de behandeling adviezen of oefeningen voor thuis mee om de verbetering in stand te kunnen houden.

Is Dry Needling hetzelfde dan acupunctuur?

Nee! De enige overeenkomst tussen Dry Needling en acupunctuur is het naaldje. Voor de rest is de behandeling wezenlijk anders. Acupunctuur richt zich door gebruik van vaak meerdere naalden gelijktijdig op de energiebanen (meridianen). Dry Needling richt zich met het gebruik van slechts 1 naaldje gelijktijdig op een lokale triggerpoint in de spier, waarmee de spier zelf behandeld wordt.

Wat kost de behandeling?

Behandeling met behulp van Dry Needling brengt in onze praktijk geen extra kosten met zich mee. Wij brengen enkel de behandeling in rekening. Bent u dus voldoende aanvullend verzekerd voor fysiotherapie dan betaald de verzekering.