

## **Dry Needling**

Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut, die zich richt op het houdings- en bewegingsapparaat .

Met dry needling worden spierverhardingen ontspannen ('myofasciale triggerpoints') via het gericht prikken met een naald binnen de spier.

### **Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur.**

Bij dry needling wordt één naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten.

Dry needling werkt direct in op de spieren en is geen 'energie'behandeling. De methode is op geen enkele wijze te vergelijken met acupunctuur.

### **Wat is een spierverharding en wat voelt u?**

Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak (door u herkenbare) pijn op afstand kan veroorzaken. Dat is de reden dat u de pijn op een andere plaats voelt dan waar wij de oorzaak van deze pijn vaststellen.

### **Spierverhardingen kunnen zich uiten in;**

- pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling;
- bewegingsbeperkingen en /of stijfheid;
- verminderde kracht in de spier;
- pijnklachten en pijnontwijkend gedrag;
- reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen.

Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen!

### **Hoe kunnen ze ontstaan?**

- acuut; door een verkeerde beweging of een ongeluk;
- chronisch; door langdurig verkeerde houding of overbelasting;
- langdurige overbelasting van bv. van arm nek en/of schouder ( RSI ,CANS )
- overbelasting bij sporters;
- beschadiging van weefsel zoals bij een meniscus of een hernia;
- langdurige afwezigheid van beweging, bv. door gipsverband;
- psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid;
- voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bv. ontstaan na een botbreuk)
- chronische infecties en allergieën;
- slaaptkort; strakke kleding of riem, dragen van een rugzak.

### **Wat doet de fysiotherapeut eerst?**

De getrainde fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken.

Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking.

### **Waar richt de behandeling zich op?**

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.

Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich dan ook uit naar andere spieren en ook langs de wervelkolom.

### **Hoe voelt het aan?**

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 herstelt zich snel.

### **Wat gebeurt er daarna?**

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

### **Wat kost het?**

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien uw aanvullende verzekering fysiotherapie dekt, dan vallen ook de kosten voor dry needling hieronder.

Bron: Nederlandse Vereniging voor Dry Needling