

## **Wat is dryneedling**

Dry Needling is een specialisatie van de fysiotherapeut, die zich richt op behandeling van klachten in het houding- en bewegingsapparaat. Met Dry Needling worden spierverhardingen ('myofasciale triggerpoints') ontspannen via het gericht prikken met een naald binnen de spier.

Dry Needling is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd blijven zitten. Bij Dry Needling wordt een naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. Dry Needling werkt direct in op de spieren en is geen 'energie' behandeling en is niet te vergelijken met acupunctuur.

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

Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast 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 spierkracht in de spier
- pijnklachten en pijnontwijkend gedrag
- reacties zoals transpireren, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen

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

- acuut; door een verkeerde beweging of een ongeluk
- chronisch; door een langdurig verkeerde houding of overbelasting
- langdurig overbelasting van bijvoorbeeld arm/nek en of schouder KANS (klachten aan arm nek of schouder) voorheen RSI
- overbelasting bij sporters
- beschadiging van weefsel zoals bij een meniscus of een hernia
- na immobilisatie bijvoorbeeld gipsverband
- psychologische factoren; stress, depressie, onrust en vermoeidheid
- voetafwijkingen of verschillen in beenlengte
- chronische infecties en allergieën
- dragen van strakke kleding of riem, dragen van een rugzak

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

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te in kaart te brengen. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn 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 uit naar andere spieren en ook langs de wervelkolom. U krijgt na de behandelingen oefeningen voor thuis om de mobiliteit te onderhouden.

## **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 met wat lokale pijn en soms ook op afstand. Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Het kan ook voorkomen dat u wat gaat transpireren en dat u zich even vermoeid voelt, maar dat herstelt zich snel.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.

## **Wat kost een behandeling?**

Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie vallen ook de kosten voor Dry Needling hieronder.

Deze methode wordt in onze praktijk gebruikt door onze bekkenfysiotherapeut Christel Derks ( Dry Needling van bekkenbodem-buik-bil-been-rug-spieren) als onderdeel van de behandeling bekkenfysiotherapie. Ook wordt deze methode toegepast door Marcus Fressman als onderdeel van de cranio-mandibulaire behandeling die hij geeft als manueel therapeut.