

# DRY NEEDLING

*Leven is bewegen*



**informatiefolder**

Drenthweg 17  
9561 AZ Ter Apel

Fysiotherapie  
0599 65 36 26  
info@fysiotherapieterapel.nl

## OPENINGSTIJDEN FYSIOTHERAPIE

Maandag t/m Donderdag 8:00u - 20:30u  
Vrijdag 8:00u - 17:00u  
Zaterdag en zondag gesloten



Plus-  
praktijk



Bewegingscentrum Ter Apel

Fysiotherapie Ter Apel



*Leven is bewegen*

## Dry needling

Dry needling is een nieuwe behandelmethode van de Nederlandse Fysiotherapeuten. De methode is overgekomen uit Canada en wordt al jaren toegepast binnen de reguliere fysiotherapie. D.m.v. een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen. Bij Dry needling wordt een droge acupunctuurnaald gebruikt, er wordt geen vloeistof in de spier gebracht.

### DRY NEEDLING: NIET HETZELFDE ALS ACUPUNCTUUR

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet. Die blijven daar enige tijd zitten en hebben invloed op de 'energie' in het lichaam.

Bij Dry needling wordt meestal één naald gebruikt, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikt.

Dry needling werkt op specifieke punten in de spieren: zgn 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling..

### WAT IS EEN TRIGGERPOINT?

Een triggerpoint is een 'knoop' in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn op afstand veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten..

### TRIGGERPOINTS KUNNEN ZICH UITEN IN:

- pijn / stijfheid lokaal in een spier en ook pijn elders 'op afstand'
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- pijnontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
- tintelingen in arm/been, hoofdpijn, duizeligheid

### HOE KUNNEN TRIGGERPOINTS ONTSTAAN?

- Acut moment - bijv. door een verkeerde beweging (vertillen) of een ongeval/sportletsel.
- Chronisch - bijv. door een langdurig verkeerde houding en/of RSI/CANS.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. bij gips, brace of een sling.
- 'Slappe' ligamenten in bijv enkels en/of knieën.
- Psychologische factoren, zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen, instabiliteit en/of verschillen in beenlengte bijv. na een botbreuk of operatie.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

### WAT DOET DE FYSIOTHERAPEUT?

De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren, die mogelijk uw pijn veroorzaken nader onderzocht. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

### WAAR RICHT DE BEHANDELING ZICH OP?

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten in de spier(en) ontspannen. Bij langdurige klachten zal de therapeut vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, alsmede de spieren langs de wervelkolom.

### HOE VOELT DRY NEEDLING AAN?

Het inbrengen van het naaldje voelt u in principe niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelen de behandelde spieren wel vermoeid en zwaar aan, maar dat is meestal van korte duur.

### WAT GEBEURT ER DAARNA?

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

### WAT KOST DRY NEEDLING?

.Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Vergoeding is afhankelijk van uw polisvoorwaarden.