

Dry needling

Dry needling is een behandelmethode binnen het werkterrein van de fysiotherapeut. Bij deze behandelmethode worden spieren aangeprikt met een naald, zonder vloeistof te injecteren (dry needling). Door middel van het aanprikken van myofasciale triggerpoints (spierknoopjes) in de spier, zal de spier ontspannen en de daarmee samenhangende pijn verdwijnen. Deze behandelmethode is zeer effectief bij chronische pijnklachten zoals hoofdpijn, whiplash, kaakklachten, rugklachten en tenniselleboog maar ook bij sportblessures zoals achillespeesklachten bij hardlopers. Fysiotherapie Bagijneweide is de fysiotherapiepraktijk met de meeste ervaring op het gebied van dry needling in Zwolle.

Wat kunt u verwachten van een dry needling behandeling?

Allereerst zal door middel van een gesprek en een lichamelijk onderzoek de klacht geanalyseerd worden. Daarna zullen de spieren onderzocht worden, om vast te stellen of deze de klacht veroorzaken. Dit zal gebeuren door middel van het uitoefenen van druk op de spier of het knijpen in de spier, op de plaats waar het spierknoopje wordt gevoeld, meestal ervaart u dat uw klacht hiermee wordt opgewekt. De behandeling is gericht op het uitschakelen van de triggerpoints. Door in het triggerpoint te prikken verdwijnen de stofjes uit het triggerpoint, waardoor de zenuw niet meer geprikkeld wordt.

Hoe voelt dry needling?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of nauwelijks. Wanneer de naald in het triggerpoint komt ervaart u een korte aanspanning van de spier, dit voelt als een soort stroomstootje en kan behoorlijk pijnlijk zijn, maar is meestal van korte duur. Daarna is meestal direct een positief effect merkbaar. De spier kan soepeler voelen, de beweeglijkheid kan groter zijn en/of er is een afname van pijn.

Wat kunt u voelen na een dry needling behandeling?

Na een behandeling voelen de behandelde spieren meestal vermoeid en zwaar. De eerste uren kunt u een flinke spierpijn ervaren. De spieren kunnen een aantal dagen beurs aanvoelen. Soms treedt wat algehele vermoeidheid op na een behandeling, de neiging te willen slapen kan voorkomen. Bij de eerste behandeling zal een klein aantal triggerpoints aangeprikt worden, eventueel wordt in de vervolgbehandeling de intensiteit van behandeling verhoogd, afhankelijk van de reactie van uw lichaam op de eerste dry needling behandeling.

Wat zijn triggerpoints?

Drukpijnlijke verhardingen in de spier, die aanleiding geven tot lokale pijn en pijn op enige afstand van het spierknoopje.

Klachten die het gevolg zijn van myofasciale triggerpoints:

- pijn/stijfheid lokaal in de spier of door uitstralende pijn op afstand.
- bewegingsbeperking van de aangrenzende gewrichten.

- verminderde kracht van de spier.
- tintelingen, hoofdpijn, oorpijn.
- symptomen als duizeligheid, vermoeidheid, oorsuizen.

Hoe ontstaan triggerpoints?

Triggerpoints worden veroorzaakt door acute overbelasting van de spier, zoals een ongeval, sportletsel of vertillen. Of door chronische overbelasting, zoals een verkeerde werkhouding of het schilderen van het huis. Ten gevolge van deze overbelasting ontstaat er een ingewikkeld fysiologisch proces in de spier op celniveau, waarbij zich stofjes verzamelen in het triggerpoint die de zenuw gaan prikkelen, waardoor u pijn of andere sensaties gaat ervaren.

U kunt de klachten verergeren, door te lang in dezelfde houding te blijven zitten, te koud gekleed te zijn (zoals ontblote onderrug) of door onbedoeld druk uit te oefenen op de betreffende spier (bijv. portemonnee in de broekzak).

Wat kunt u doen om de klachten te verminderen?

- korte pauzes inbouwen tijdens uw werkzaamheden.
- langzaam op rek brengen van de spier (fysiotherapeut zal u dit leren).
- omgeving opzoeken waar u goed kan ontspannen, bijvoorbeeld een warm bad.

Is dry needling hetzelfde als acupunctuur?

De enige overeenkomst met acupunctuur, is dat dezelfde naald wordt gebruikt tijdens de behandeling. Bij acupunctuur probeert men middels het oppervlakkig plaatsen van naalden op verschillende specifieke plekken op het lichaam de energiestroom te beïnvloeden. Met dry needling wordt een spier behandeld (geen "energie"), doormiddel van het aanprikken van een triggerpoint.

Wat kost een dry needling behandeling?

Dry needling is een behandelmethode van de fysiotherapeut en wordt dus ook gedeclareerd als zodanig.