

## Dry needling:



Versie juli 2024

### **Wat is dry needling**

Dry needling is een relatief nieuwe behandelmethode binnen de fysiotherapie. Met een speciale techniek worden spieren met een dunne naald aangeprikt, waardoor ze snel en langdurig ontspannen.

### **Niet hetzelfde als acupunctuur!**

Bij dry needling wordt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald gebruikt; er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten zoals bij een injectie. Bij klassieke acupunctuur worden vaak meerdere naalden oppervlakkig en gedurende langere tijd in het lichaam gezet. Dry needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, maar die is specifiek gericht op zogenaamde 'triggerpoints', die slechts kort gestimuleerd worden.

### **Voor welke klachten is dry needling geschikt?**

Dry needling wordt bij Fysiotherapie de Vijfhoek niet gebruikt als een opzichzelfstaande tool, maar wordt uitsluitend ingezet als een aanvulling op het gehele behandelplan. Daarbij houden wij de KNGF richtlijnen aan.

Dry needling is geschikt voor het behandelen van 'triggerpoints'. Een triggerpoint is een verkrampd plekje in een spier, dat behalve lokale drukpijn vaak ook pijn 'op afstand' veroorzaakt.

### **Klachten die samengaan met triggerpoints:**

- Pijn of stijfheid lokaal in een spier en 'pijn op afstand'
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- Verminderde kracht in de betrokken spieren
- Pijnontwijkend gedrag, je beweegt 'anders'
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp

Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen

### **Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?**

- Acuut: bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeluk
- Chronisch: bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding
- Langdurige overbelasting bijvoorbeeld nekkklachten door computergebruik
- Overbelasting en blessures bij sporters
- Verkramping van spierweefsel zoals bij meniscusletsel of hernia
- Langdurig afwezigheid van beweging, bijvoorbeeld door gips
- Psychologische factoren zoals stress of depressie
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte
- Slaaptekort
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak/handtas

### **Wat doet de in dry needling gespecialiseerde fysiotherapeut?**

De fysiotherapeut zal eerst uw klachten nader analyseren door met u te praten en u gericht lichamenlijk te onderzoeken. Daarna worden de spieren die mogelijk uw pijn veroorzaken, verder onderzocht. Er wordt specifiek gezocht naar de bewuste belemmeringen en mogelijke triggerpoints.

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

De dry needling wordt als toevoeging gebruikt in combinatie met de andere mogelijke fysiotherapeutische behandelmethodes. De fysiotherapeut maakt hierin een weloverwogen keuze om uw klacht zo effectief mogelijk te verhelpen en niet alleen op de korte termijn, maar ook met het oog op de lange termijn.

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van de triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd.

Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been. Ook worden de spieren langs de wervelkolom onderzocht en zo nodig behandeld.

**Hoe voelt dry needling aan?**

Het inbrengen van het naaldje is nagenoeg gevoelloos. Dit is natuurlijk relatief en door elk individu zal het anders worden ervaren. De fysiotherapeut neemt de tijd en zal u hierin begeleiden en houdt rekening met eventuele angst voor naalden. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid, stijf en/of pijnlijk aan, maar dat is meestal van korte duur.

**Wat gebeurt er daarna?**

De fysiotherapeut zal meestal gebruik maken van andere behandelmethodes in combinatie met de dry needling. U krijgt bijvoorbeeld oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

**Vergoeding**

Dry needling is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.

**Informatie: Bart Bouwman**

Adres:

Fysiotherapie de Vijfhoek  
GZC Spikvoorde  
M.C. Escherweg 4c  
7425 RJ Deventer

Telefoon:

0570-657453

E-mail:

info@fysiotherapiedevijfhoek.nl

Links:

<https://www.dryneedling.nl/pages/informatie-voor-patienten.php>