

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. 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 en/of stijf 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. Dry Needling maakt immers deel uit van een totaalbehandeling.

Wat kost dry needling?

Dry needling is een specialisatie binnen de kinesithérapie / manuele therapie. Hiervoor wordt dan ook een klein supplement aangerekend. Dit supplement wordt niet terugbetaald door de mutualiteit.

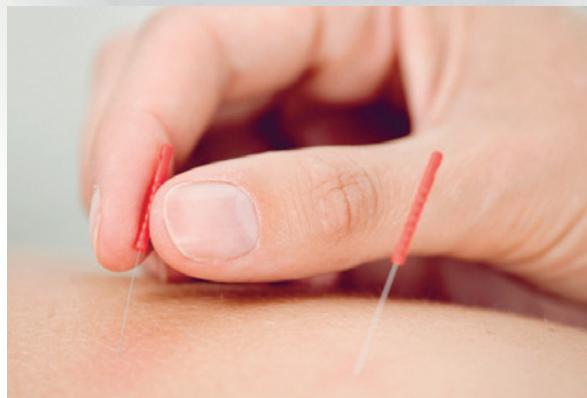
Vakbekwaamheid

Kinesitherapeuten / Manueel therapeuten scholen zich in de dry needling methode middels een aantal cursussen.

- Een cursus voor de behandeling van de spieren van arm en been.
- Een cursus voor de behandeling van de spieren rond de wervelkolom.
- Een aanvullende cursus voor de kaakregio en de 'hoofdpijn' patiënt.

Meer informatie vindt u op:
www.dryneedling.nl

Contactgegevens praktijk:



Dry Needling

Informatie voor patiënten



www.dryneedling.nl

Wat is dry needling?

Dry needling is een nieuwe behandelmethode van de kinesitherapeut / manueel therapeut. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

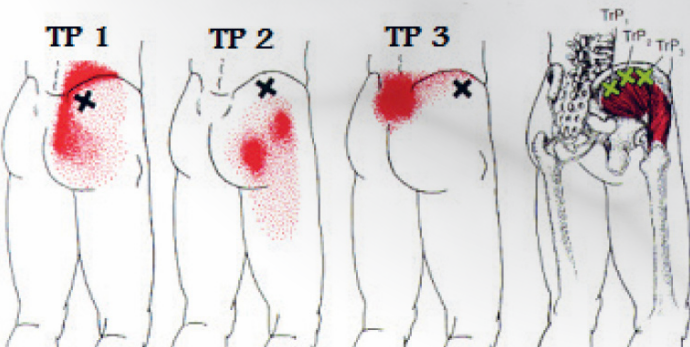
Dry Needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuur-naald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet.

Dry Needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, waarmee kortdurend een zogenaamd 'triggerpoint' in de spier wordt geprikkeld. Het gaat niet om een 'energetische' behandeling zoals bij acupunctuur wel het geval is.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een verkrampt plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak gerefereerde pijn in een bepaalde zone veroorzaakt. Hieronder staat een voorbeeld van lage rugpijn die uitstraalt vanuit een bilspier.



Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook gerefereerde pijn
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut: bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval
- Chronisch: door een langdurig verkeerde houding
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van de computer
- Overbelasting en/of blessures bij sporters
- Verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia
- Langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling
- Psychologische factoren zoals stress en depressie
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk
- Slaaptekort
- Te strakke kleding of het of het verkeerd dragen van een rugzak of handtas

Meer informatie vindt u op:

www.dryneedling.nl

Wat doet de

kinesitherapeut / manueel therapeut?

De kinesitherapeut / manueel therapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten nader analyseren.

Daarna worden de spieren verder onderzocht die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar de bewuste triggerpoints.

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

De kinesitherapeut / manueel therapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm, been of langs uw wervelkolom. Soms zijn ook meerdere sessies noodzakelijk.

