

# Dry Needling

## Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden met een naald zogenaamde triggerpoints in spieren aangeprikt, waardoor deze spieren snel en langdurig ontspannen raken. Anders dan bij de klassieke acupunctuur wordt bij Dry Needling meestal slechts één naald gebruikt, welke kortdurend diep in de spier gebracht wordt. Er wordt geen vloeistof ingespoten.



*Dry Needling rond het schouderblad*



*Dry Needling van de onderarm*

## Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een verkrampd plekje in een spier, die naast lokale drukpijn, ook vaak uitstralende pijn, of "pijn op afstand" veroorzaakt. Triggerpoints kunnen zich naast deze pijnklachten ook uiten in:

- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten;
- verminderde kracht in de betrokken spier(en);
- pijn-ontwijkend gedrag: u gaat anders bewegen;
- tintelingen in arm/been, hoofdpijn en/of duizeligheid.

## Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- acuut, bijvoorbeeld door een verkeerde beweging, een ongeval of een (sport) blessure;
- chronisch, bijvoorbeeld door een verkeerde houding of langdurige overbelasting zoals veel muisgebruik achter de computer;
- door psychologische factoren zoals stress of een depressie.

## Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren, die mogelijk uw pijn veroorzaken, verder onderzocht. Specifiek wordt er in de spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints.

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naald wordt een triggerpoint gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken spieren snel en langdurig ontspannen.

De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, alsmede ook de spieren van de wervelkolom.

Na uw Dry Needling behandeling krijgt u adviezen en oefeningen mee om de verbeterde situatie te behouden.

## Hoe voelt Dry Needling aan?

Het inbrengen van de naald voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, kan de spier lokaal even aanspannen. Dat geeft kortdurend een soort krampgevoel. Daarna ontspant de spier zich weer.

Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan. Dit is meestal van korte duur.

## Wat kost Dry Needling?

Dry Needling is onderdeel van een fysiotherapie behandeling. Fysiotherapie en dus ook Dry Needling wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Indien u geen aanvullende verzekering heeft zijn de kosten voor uw eigen rekening. Voor een behandeling Dry Needling geldt het tarief voor een zitting fysiotherapie. De nu geldende tarieven kunt u terug vinden op onze website: [www.fysiotherapiegoudeket.nl](http://www.fysiotherapiegoudeket.nl).

## Bij wie kan ik terecht?

Dry Needling mag alleen toegepast worden door fysiotherapeuten die zich middels scholing hierin gecertificeerd hebben. Binnen Maatschap Goudeket kunt u terecht bij Inger Borggreve en Joke Nijmeijer.

Meer informatie kunt u vinden op [www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)