



Praktijk voor Fysiotherapie
& Natuurgeneeskunde

praktijk Tetterode

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 in de spier.

Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan. Dit is meestal van korte duur.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Wat kost dry needling?

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.



Praktijk voor Fysiotherapie
& Natuurgeneeskunde

praktijk Tetterode

In onze praktijk worden dry needling behandelingen uitgevoerd door een gecertificeerde fysiotherapeut:

- Dry needling extremiteiten
- Dry needling wervelkolom
- Dry needling masterclass kaak en nek

Praktijk Tetterode

Tetterodeweg 15
2051 EG Overveen/Haarlem
www.fysiotetterode.nl
info@fysiotetterode.nl



Praktijk voor Fysiotherapie
& Natuurgeneeskunde

praktijk Tetterode

Dry Needling



www.needling.nl



Dry Needling voor spierontspanning

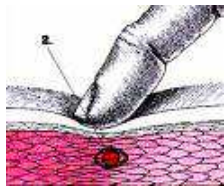
Wat is dry needling ?

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

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

Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur.

Bij klassieke acupunctuur worden vaak meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet. Dry needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, maar die is specifiek gericht op zogenaamde 'triggerpoints' die kort gestimuleerd worden.



Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een verkrampde plekje in de spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn op afstand veroorzaakt.

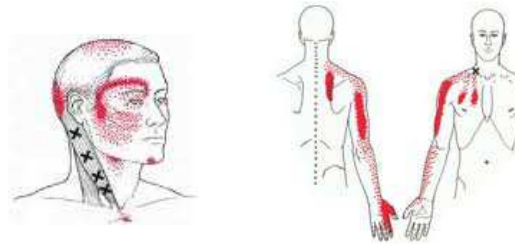
Hieronder staat een voorbeeld van 'lage rug' pijn vanuit een bilspier.



Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn, stijfheid en kramp lokaal in de spier en ook pijn op afstand.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijn-ontwijkend gedrag: u gaat anders bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en of kramp in de kaken.

Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen.



Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurige verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van een 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 schouder sling of band.
- 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 fysiotherapeut?

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

Meer informatie: www.needling.nl

