



Fysiotherapie
Van Oeyen

Medisch Centrum Stadswal
Van Voorststraat 1
6851 LT Huissen

Lemoen 14-A
6852 DS Huissen

Telefoon: 026-325 38 53
info@fysiotherapievanoeyen.nl
www.fysiotherapievanoeyen.nl

DRY NEEDLING



Fysiotherapie
Van Oeyen

DRY NEEDLING



www.fysiotherapievanoeyen.nl

026 - 325 38 53

Dry Needling

Algemeen

Dry Needling is een behandel-methode in de fysiotherapie. Door middel van een speciale naaldtechniek worden spieren aangeprikt. Spieren reageren hierop door zich kort aan te spannen om vervolgens snel en langdurig te ontspannen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een “droge” acupuncturnaald, er wordt dus geen vloeistof in de spier gebracht.

Bij Dry Needling wordt meestal maar één naald gebruikt, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikt. Het werkt op speciale punten in de spieren, zgn. Triggerpoints. Deze “knopen/verhardingen” in de spier geven naast lokale drukpijn ook vaak uitstralende pijn. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

In principe voelt u het inbrengen van de naald niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt spant de spier zich kort aan (twitch). Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Vaak voelen de behandelde spieren 1 á 2 dagen vermoeid en zwaar aan (nareactie). Daarnaast krijgt u oefeningen en

gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Triggerpoints kunnen ontstaan door:

- acuut moment / verkeerde beweging / ongeval / sportletsel
- chronische oorzaak, bijvoorbeeld een langdurig verkeerde houding langdurige afwezigheid van beweging
- overbelasting
- psychologische factoren, zoals stress en depressie

Kenmerken van Triggerpoints

Triggerpoints zijn te herkennen aan:

- pijn / verharding / stijfheid lokaal in een spier en/of uitstralende pijn elders in het lichaam
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- pijnontwijkend gedrag
- tintelingen in arm / been, hoofdpijn, duizeligheid

Indicaties

De fysiotherapeut beoordeelt door middel van een fysiotherapeutisch onderzoek of er sprake is van actieve Triggerpoints. Indien geen contra-indicaties aanwezig zijn, kan er gekozen worden voor Dry Needling.

Contra-indicaties

Er zijn een aantal contra-indicaties voor Dry Needling:

- zwangerschap
- antistolling medicatie
- bloedingproblematiek
- lokale infecties
- koorts
- angst voor naalden
- psychose
- oedeem (regionaal)

