



DRY NEEDLING

Bij chronische pijn of myofasciale pijn



Dry needling valt onder fysiotherapie en kan worden toegepast bij chronische pijnklachten of myofasciale pijn (stijfheid en pijn in de spieren). Bij dry needling wordt een zeer dun naaldje geprikt door de huid in een pijnlijk drukpunt ('tenderpoint') in een spier, pees of ligament.

Effecten dry needling

Dry needling helpt de spierfunctie te verbeteren en pijn en spierspanning te verlichten. Ook kunnen littekens met dry needling soepeler worden. Door het aanprikken van een tenderpoint neemt het teveel aan spierspanning af, waardoor de spier beter kan ontspannen én aanspannen. Met dry needling gaat het aanpakken van drukpunten vaak sneller en effectiever dan met massage. Ook het rekken van pijnlijke en verkorte spieren daarna makkelijker.

Uitvoering

Met een zeer dun acupunctuurnaaldje wordt (door de huid heen) in een tenderpoint geprikt in een spier, pees of ligament. Afhankelijk van de plek waar de tenderpoint zit, wordt het naaldje oppervlakkig of wat dieper ingebracht. Soms spant de spier onder de naald een paar keer kort aan, dat is een normale reactie. Hierna wordt de naald weer verwijderd (deze blijft dus niet zitten).

Hoe voelt dry needling

Bij het inbrengen van het acupunctuurnaaldje wordt meestal een klein prikje gevoelt, soms is het wat pijnlijk en anderen voelen niets. Soms wordt een 'blauwe plekgevoel' benoemt waar het naaldje was ingebracht.

Behandelplan

Na een uitgebreide intake en onderzoek kan de fysiotherapeut bepalen of dry needling voor u zinvol kan zijn. Dry needling is, net als oefeningen en houdings- en beweegadviezen, een onderdeel van het behandelplan.

In het bekkenbodemgebied

Met dry needling kunnen ook pijnlijke tenderpoints in het buik-been-bil-bekkenbodemgebied behandeld worden. Dit werkt ook goed bij perineumlittekens zoals na een knip (epi) of ruptuur: hiervoor is onze *bekkenfysiotherapeut* bevoegd.

Korte, tijdelijke symptomen

Soms kunnen *kortdurende* effecten ontstaan na afloop:

- spierpijn, beurs gevoel
- vermoeid, misselijk, zweten
- bloeddruk verandering
- verergering van klachten
- infecties (zeldzaam)

Wanneer géén dry needling

- bij angst voor naalden
- als u allergisch bent voor acupunctuurnaalden
- als op de locatie van prikken een ontsteking zit of als daar lymfoedeem symptomen aanwezig zijn.

Akkoord

U krijgt tijdig uitleg over dry needling. Indien u akkoord gaat, vragen wij u dit schriftelijk te bevestigen.

Fysiotherapie

Uw fysiotherapeut heeft de 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut gevolgd en is BIG-geregistreerd. Daarna is de opleiding tot dry needling therapie behandeld.

Bekkenfysiotherapie

Uw bekkenfysiotherapeut heeft na fysiotherapie een (master)studie van 3 jaar gevolgd en is BIG-geregistreerd. Daarna is de opleiding tot dry needling in het bekkenbodemgebied gevolgd.