

### **Wat is Dry Needling?**

Dry Needling is een therapievorm gericht op het snel inactiveren van myofasciale triggerpoints (pijnlijke spierverhardingen) door deze aan te prikken met een acupuncturnaald. Deze therapievorm valt sinds 2007 binnen het Beroepsprofiel van de Fysiotherapeut van het KNGF. De Fysiotherapeut van Fysiodé is speciaal geschoold om Dry Needling te mogen uitoefenen.

### **Wat zijn myofasciale triggerpoints?**

Een myofasciaal triggerpoint is een pijnlijke verharding in een spier, die naast lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan veroorzaken (uitstralende pijn). Myofasciale triggerpoints kunnen naast pijn ook stijfheid, krachtverlies, bewegingsbeperking, pijnontwijkend gedrag, tintelingen in arm/been, duizeligheid en hoofdpijn veroorzaken.

### **Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?**

- Acut (bijv. door een verkeerde beweging of na een ongeluk)
- Chronisch (bijv. door een langdurig slechte houding)
- Langdurige overbelasting van arm, schouder en/of nek bij computergebruik (RSI, CANS).
- Overbelasting en blessures
- Na een operatie te weinig bewegen (bijv. door gips, brace of een sling)
- Het dragen van te strakke kleding, verkeerd dragen van een rugzak

- Psychologische factoren (bijv. stress, depressie, vermoeidheid)
- Kortom, alle situaties waarin de belasting de belastbaarheid kortdurend, herhaaldelijk of langdurig overschrijdt.

### **Wat is het doel van Dry Needling?**

De fysiotherapeut zal allereerst door een intakegesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren specifiek onderzocht op de aanwezigheid van de triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

### **Hoe ziet een behandeling eruit?**

Bij Dry Needling wordt een dunne, niet-holle naald in huid en spier gebracht. 'Dry' toont aan dat er niets geïnjecteerd wordt met de naald. Het aanprikken van pijnlijke triggerpoints geeft een lokale spierreactie, een aanspanning in de spier. Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of nauwelijks. Als de spierverharding wordt aangeprikt kan de spier even kort aanspannen. Soms kan dit wat pijnlijk of vervelend aanvoelen. Wanneer u hierbij uw herkenbare pijn voelt, is de kans zeer groot dat het een positief effect oplevert. Hierbij ontspant de spier, wordt de beweeglijkheid vergroot en de pijn kan al direct minder zijn. Tijdens de behandeling kan het voorkomen dat er een vegetatieve reactie optreedt. Dit houdt in dat u wat kunt gaan zweten en

zich wat rillerig, onwel of vermoeid kan voelen. Daarnaast is het mogelijk dat er een kleine blauwe plek of infectie (zeer zeldzaam) ontstaat.

In de eerste behandeling zullen we ons beperken in het aanprikken van meerdere spieren om even uw reactie te testen. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich uit, ook langs de wervelkolom. We betrekken deze spieren ook in de behandeling. Vervolgens is het advies om deze spieren te stretchen en uiteindelijk de spieren weer voldoende belastbaar te maken middels oefen- en trainingstherapie.

### **Dry Needling is geen accupunctuur**

Bij Dry Needling richten we ons meestal, kortdurend op enkele spierverhardingen en is de verklaring van het effect ervan niet gebaseerd op "energie" reguleren, maar op basis van westerse anatomische en fysiologische principes en biochemische processen. Het is met name vanuit dit verklaringsmodel dat Dry Needling deel uitmaakt van het domein van de fysiotherapeut. De klassieke acupunctuur werkt volgens een energetisch concept ("energie reguleren"). De punten die geprikt worden op de meridianen worden geselecteerd op basis van o.a. tong en polsdiagnostiek om de energiestroom te kunnen beïnvloeden. Vaak worden meerdere naalden

oppervlakkig in het lichaam geprikt en deze blijven daar enige tijd zitten.

**Wanneer is Dry Needling niet of minder geschikt voor U:**

- Als u een zwakke gezondheid heeft en/of ernstig ziek bent.
- Bij zwangerschap
- Bij het gebruik van bloedverdunners
- Als u een bloedstollingsziekte hebt.
- Bij angst voor naalden.
- Bij open wond en infectie
- Bij immunologische aandoeningen.
- Bij koorts
- Instabiele epilepsie

**Hoe kan ik mij aanmelden?**

Om u te behandelen kunt u verwezen worden door huisarts/ specialist, maar u kunt ook rechtstreeks naar uw fysiotherapeut gaan.

**Wat kost Dry Needling?**

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie, vallen in principe ook de kosten voor Dry Needling hieronder.

Gecertificeerde fysiotherapeuten:

**Mathieu de Krieger**

**Netty Zilverberg**

Locatie  
De Hoge Hond  
Schurenstraat 8a  
7413 RA Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Zandweerd  
C. de Crayerstraat 1  
7412 SG Deventer  
Tel. (0570) 611092

Locatie  
Borgele  
Dreef 1C  
7414 EA Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Stadspoort  
T.G Gibsonstraat 18  
7411 RR Deventer  
Tel. (0570) 633964

[Info@fysiode.nl](mailto:Info@fysiode.nl)  
[www.fysiode.nl](http://www.fysiode.nl)

**DRY  
NEEDLING**