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 kort aan. Dat geeft een soort ‘kramp’ gevoel.

Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid/stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.

Wat kost Dry Needling?

Dry Needling kan onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling zijn. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen ook de kosten voor Dry Needling hieronder.

Bij Fysio Topfit zijn Daphne Vergeer en Joram Janson (locatie Boskoop, 0172-212147) & Krista van Kempen en Marcia Backer (locatie Ter Aar, 0172-603434) de Dry Needling specialisten.

Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1
2461 AA Ter Aar
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop
0172-212147

Fysio Topfit
Handelsweg 2
2421 LP Nieuwkoop
0172-575595

info@fysiotopfit.nl
www.fysiotopfit.nl

Whatsapp: 06-57250687

TOPFIT FYSIO

www.fysiotopfit.nl

Dry Needling bij Fysio Topfit

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.

TOPFIT FYSIO

www.fysiotopfit.nl

Versie 1.0 juni 2020

Dry Needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet, die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de 'energie' in het lichaam.

Dry Needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikkeld. Dry Needling werkt op specifieke punten zgn.: 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt.
De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze vaak de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- pijn / stijfheid lokaal in een spier; pijn 'op afstand'
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- pijn ontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
- koude, warmte, rillingen, hoofdpijn, duizeligheid e.a.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut - bijv. door een verkeerde beweging of ongeluk.
- Chronisch: door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijv. arm, schouder en/of nek bij computergebruik (RSI, CANS).
- Overbelasting / blessures bij sporters.
- Beschadiging van weefsel zoals bij een meniscus-letsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. door gips.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk of operatie).
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

Wat doet de fysiotherapeut?

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

Precies op die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten in de spier(en) ontspannen.

Bij langdurige klachten zal de therapeut vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, alsmede de spieren langs de wervelkolom.