Wizyty i refundacja

Możesz umówić wizytę bez skierowania. Suche igłowanie jest częścią fizjoterapii. Refundacja z dodatkowego ubezpieczenia zależy od pakietu i liczby pozostałych sesji. Nie obowiązuje wtedy ustawowa franszyza (eigen risico).

Fysio Topfit ma umowy ze wszystkimi holenderskimi ubezpieczycielami zdrowotnymi. Nie oznacza to automatycznej refundacji każdej terapii. Sprawdź polisę. Bez refundacji płacisz samodzielnie; zapytaj wcześniej o aktualną cenę.

Nasi specjaliści suchego igłowania

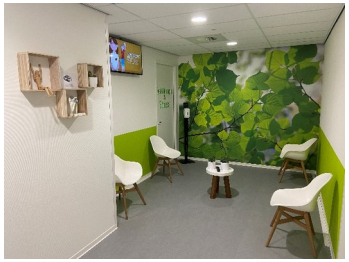
Ter Aar
Krista van Kempen, Mabel van der Winden i Marcia Backer

Nieuwkoop
Eveline van der Weijden

Boskoop
Daphne Vergeer i Joram Janson

Co zabrać ze sobą

Ważny dokument tożsamości, dane ubezpieczenia i ewentualne skierowanie. Załóż wygodny strój umożliwiający dostęp do leczonych mięśni. Zabierz aktualną listę leków.



Nasze placówki

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Suche igłowanie w Fysio Topfit

Masz bolesne lub napięte mięśnie, np. szyi, barków czy pleców? Suche igłowanie może uzupełniać leczenie niektórych dolegliwości mięśniowych.

Terapia dolegliwości mięśniowych

Fizjoterapeuta cienką igłą stymuluje bolesny punkt w mięśniu. Celem jest zmniejszenie bólu i napięcia oraz ułatwienie ruchu. Nie wstrzykuje się żadnej substancji.

Razem omówimy, czy ta technika Ci odpowiada. Ćwiczenia, ruch i porady pozostają ważną częścią powrotu do sprawności.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000. Omówimy, jaka terapia Ci odpowiada.

Wersja 2.2 – listopad 2026

Czym jest suche igłowanie

Suche igłowanie, czyli dry needling, to technika fizjoterapii polegająca na nakłuwaniu mięśnia cienką igłą. „Suche” oznacza, że nie wstrzykuje się płynu ani leku.

Czym jest punkt spustowy

To miejsce w mięśniu bolesne przy ucisku, czasem wyczuwalne w napiętym paśmie mięśniowym. Ucisk może powodować ból miejscowy lub rzutowany. Niekiedy towarzyszy temu sztywność lub trudność w ruchu.

Dolegliwości mięśni mogą wiązać się z obciążeniem, małą różnorodnością ruchu, powrotem do sprawności po urazie lub napięciem. Nie każdy ból ma tę samą przyczynę. Dlatego najpierw oceniamy objawy i możliwości obciążania.

Kiedy można je zastosować

Terapeuta może rozważyć suche igłowanie przy bólu lub napięciu mięśni, np. w dolegliwościach szyi, barków, pleców lub przy przeciążeniu. Przydatność zależy od badania i Twojej sytuacji.

Różnica w stosunku do akupunktury

Obie techniki wykorzystują cienkie igły. Suche igłowanie skupia się na mięśniach i związanych z nimi dolegliwościach na podstawie badania fizjoterapeutycznego. Założenia i sposób stosowania różnią się od akupunktury.



Jak przebiega leczenie

Zaczynamy od rozmowy i badania. Oceniamy, które mięśnie mogą przyczyniać się do objawów, i omawiamy cel, spodziewane korzyści, ryzyko oraz alternatywy. Leczymy wyłącznie za Twoją zgodą. Możesz przerwać w każdej chwili.

W naszej praktyce suche igłowanie wykonują fizjoterapeuci po dodatkowym szkoleniu. Używamy sterylnych igieł jednorazowych.

Co możesz odczuwać

Możesz poczuć ukłucie, ucisk lub krótki skurcz. Czasem mięsień na chwilę mimowolnie się kurczy — to reakcja twitch. Może wystąpić w trakcie terapii, ale sama nie dowodzi skuteczności leczenia.

Terapia może zmniejszyć dolegliwości, lecz efekty są indywidualne. Razem oceniamy wynik i w razie potrzeby zmieniamy plan leczenia.

Powiedz nam wcześniej

- Jeśli przyjmujesz leki przeciwkrzepliwe lub masz zaburzenia krzepnięcia. Nigdy samodzielnie nie odstawiaj leków.
- Jeśli jesteś lub możesz być w ciąży.
- Jeśli masz infekcję, ranę, obniżoną odporność, alergię na metal, implant lub niedawną operację.
- Jeśli boisz się igieł lub zdarzyło Ci się zemdleć przy nakłuciu.

Te informacje pomagają ocenić, czy i w jakim miejscu suche igłowanie jest odpowiednie. W razie potrzeby wybierzemy inną terapię.

Po leczeniu

Mięsień może być przejściowo obolały, sztywny lub wrażliwy jak po stłuczeniu, często przez dzień lub dwa. Może wystąpić drobne krwawienie lub siniak. Czasem pojawiają się krótkie zawroty głowy, nudności lub zmęczenie. Od razu powiedz, jeśli źle się czujesz.

Ruszaj się spokojnie i stosuj ćwiczenia oraz porady terapeuty. Sport i duży wysiłek dopasuj do reakcji organizmu. Nie prowadź ani nie jedź rowerem przy zawrotach głowy lub złym samopoczuciu.

Ryzyko i kiedy zadzwonić

Poważne powikłania są rzadkie, ale możliwe: infekcja, uszkodzenie nerwu, a przy terapii w pobliżu klatki piersiowej — odma opłucnowa. Omówimy ryzyko dotyczące leczonej okolicy.

Pilnie zadzwoń do lekarza lub dyżurnej przychodni

Nowa duszność, ból w klatce piersiowej lub ból przy oddychaniu po terapii wymagają natychmiastowej oceny lekarskiej, także gdy wystąpią później. Przy ciężkiej duszności lub gdy prawie nie możesz oddychać, dzwoń pod 112.

Kontakt przy innych objawach

Zadzwoń do lekarza przy gorączce, narastającym zaczerwienieniu, ociepleniu lub obrzęku miejsca wkłucia albo nowej utracie siły czy czucia. Skontaktuj się z nami przy utrzymującym się lub narastającym bólu po terapii, dużym krwiaku lub wątpliwościach co do zdrowienia.

Razem ku sprawności

Suche igłowanie może uzupełniać plan leczenia. Ćwiczenia, porady o obciążeniu i jego stopniowe zwiększanie pomagają lepiej się poruszać. Pytaj śmiało o możliwości i alternatywy.