

Wat gebeurt er na de behandeling?

Het kan zijn dat u na de behandeling een zwaar, vermoed gevoel ervaart in het gebied dat is behandeld. Dit gevoel kan tot maximaal 2 dagen aanhouden en verdwijnt weer vanzelf. De ervaring leert ons dat er vaak direct sprake is van verlichting van klachten en daarbij een toename van de beweeglijkheid optreedt. Het is raadzaam om niet te zwaar te belasten in de eerste 2 dagen na de behandeling. Indien u twijfelt raadpleeg dan uw behandelend therapeut. Verder zal de behandeling ondersteund worden middels eenvoudige oefeningen, voor een optimaal en blijvend resultaat. Ook kunt u het advies krijgen om de behandelde plaatsen zelf te masseren. Hierin zal de fysiotherapeut u begeleiden. Op deze manier heeft u het verdere herstel deels zelf in de hand.

Zijn er extra kosten aan verbonden?

Dry Needling is een behandelmethode die wordt uitgevoerd door een gespecialiseerde fysiotherapeut. Aan een behandeling Dry Needling zijn geen bijkomende kosten verbonden. Uw aanvullende verzekering voor fysiotherapie dekt dus ook de kosten voor een Dry Needling behandeling. Ga voor meer informatie naar onze website www.fysiototaalwaalwijk.nl

Team Fysio Totaal Waalwijk

Onze Dry Needling fysiotherapeuten:



Caroline de Bont



Frank van den Heuvel



Robert Meulendijk



Brit van der Sterren



Rob Vermeulen




FysioTotaal
Waalwijk

Mozartlaan 3
5144 XW WAALWIJK

De Coubertinlaan 10d
5143 AB WAALWIJK

T: 0416-336537
E: info@fysiototaalwaalwijk.nl
www.fysiototaalwaalwijk.nl



Dry Needling




FysioTotaal
Waalwijk

Wat is Dry Needling?



Dry Needling is een effectieve behandelmethode bij spierklachten en behoort tot het domein van de fysiotherapeut. Met Dry Needling worden spierverhardingen, myofasciale triggerpoints, ontspannen door deze aan te prikken met een dunne acupunctuurnaald. Meestal is de verbetering van beweeglijkheid, kracht en/of pijn direct voelbaar.

Wat is het verschil met acupunctuur?

Het grote verschil met acupunctuur is dat acupunctuur tot de Oosterse Geneeswijzen behoort. Ook het werkingsmechanisme is anders. Waar Dry Needling lokaal, via myofasciale triggerpoints, de klacht en het uitstralingsgebied beïnvloedt, werkt acupunctuur vanuit een energetisch concept. Bij acupunctuur wordt doorgaans met meerdere naalden tegelijk gewerkt, die langere tijd blijven zitten. Bij Dry Needling worden slechts kortdurend enkele spieren behandeld. De behandelresultaten van Dry Needling worden verklaard vanuit fysiologische en biochemische processen in de spieren van het houdings- en bewegingsapparaat.

Wat is een spierverharding?

Een spierverharding is een hard aanvoelende plek in een spier die, naast lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan geven. Spierverhardingen worden ook vaak 'spierknopen' of 'triggerpoints' genoemd.

Hoe uiten spierknopen zich?

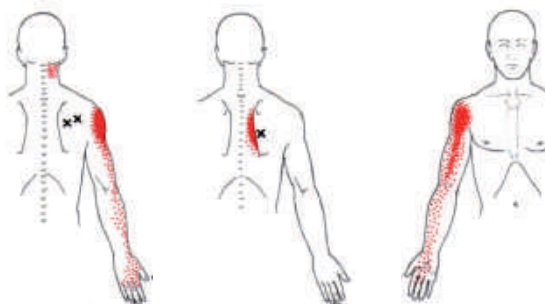
- Pijn in een spier met of zonder uitstraling
- Bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- Verminderde kracht bij aanspannen van de spier
- Uitbreiding door pijnontwijkend gedrag
- Soms ook reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen



Normaal gesproken gaan klachten vaak vanzelf over, maar als de spierknoop langer actief blijft kan behandeling wenselijk zijn. De fysiotherapeut zal in dat geval onderzoeken wat de mogelijke oorzaak is van de spierklachten en hier de behandeling op richten. Dry Needling is dan één van de opties.

Hoe kunnen spierverhardingen ontstaan?

- Door een verkeerde beweging of een trauma
- Door een langdurig verkeerde (werk)houding
- Aanhoudende overbelasting zoals bij bijvoorbeeld nek- en armklachten (RSI, KANS)
- Specifieke overbelasting bij sport of zwaar werk
- Beschadiging van weefsel na een eerder letsel
- Slaapttekort
- Langdurige afwezigheid van beweging (bijv. gips)
- Psychologische factoren: stress, depressie, onrust en vermoeidheid hebben duidelijke invloed op spierspanning
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk)
- Chronische infecties of allergieën



Wat doet de fysiotherapeut?

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal eerst middels het vraagesprek en lichamelijk onderzoek uw klachten analyseren. Vervolgens worden de spieren onderzocht die de klacht kunnen veroorzaken. In die specifieke spieren wordt gezocht naar verhardingen, triggerpoints, die drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking in een spierstreng.

Waar wordt de behandeling op gericht?

De behandeling richt zich met name op klachten waarbij spieren (vaak al langdurig) gespannen zijn en hierdoor pijnklachten geven in een uitgebreider gebied. Indien de klachten langer bestaan zijn er meestal ook meerdere spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich uit, bijvoorbeeld langs de wervelkolom. Deze spieren betrekken we dan ook in de Dry Needling behandeling.

Hoe voelt de behandeling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet (of nauwelijks). Als de spierverharding aangeprikt wordt kan het zijn dat de spier kort aanspant ('twitch'). Hier is de therapeut naar op zoek. Dit gaat zo snel, dat u even kunt schrikken wat soms vervelend kan aanvoelen. Na die reactie ontspant de spier zich weer direct. Bij bijvoorbeeld een drukpuntmassage is de pijn langer aanwezig. Gevoeligheid, zweten, vermoeidheid of u even slecht voelen zijn normale reacties die kunnen optreden. Na de Dry Needling behandeling kunt u bewegingen vaak beter uitvoeren, zonder de voor u herkenbare klachten.

