

Wat doet de fysiotherapeut?

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

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met de naald worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen. De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been.

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Vergoeding/verzekering

Dry needling is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen ook de kosten voor dry needling hieronder. Fysiotherapie Didam heeft met alle verzekeringsmaatschappijen een contract.

Contact

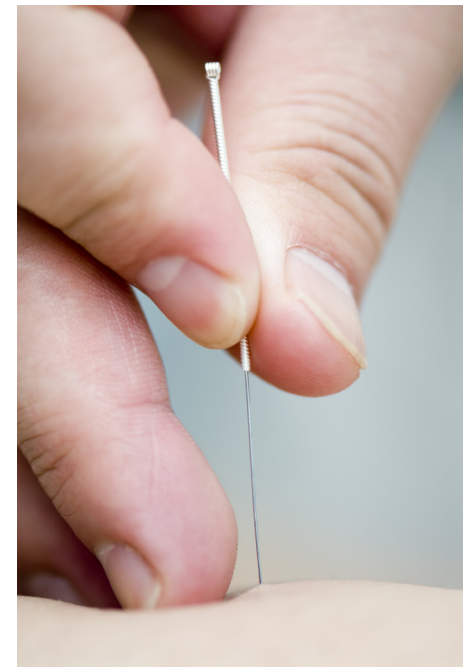
Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Neem gerust contact met ons op.

Ard Nikkels en Hans Nas

Fysiotherapie Didam
Panhuis 52
6941 BZ Didam
telefoon 0316-221156
info@fysio-didam.nl
www.fysio-didam.nl

Meer informatie vindt u op:
www.dryneedling.nl

Dry Needling Didam



Wat is dry needling?

Dry needling is een nieuwe behandelmethode in de fysiotherapie. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

Dry needling niet hetzelfde als acupunctuur

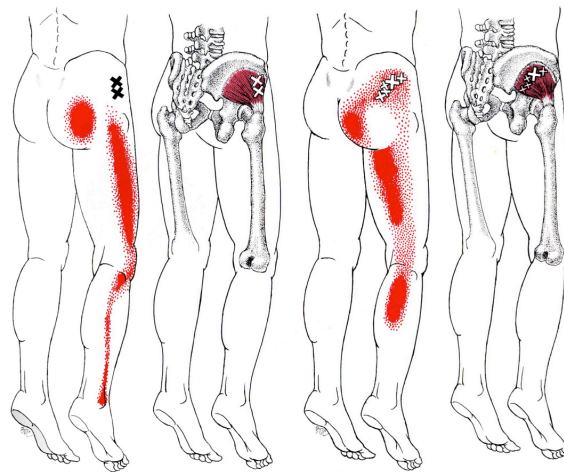
Dry needling gebruikt een droge acupunctuur-naald, er wordt dus geen vloeistof in het lichaam gespoten. Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet. Dry needling gebruikt eenzelfde soort naald, maar die is specifiek gericht op zogenaamde triggerpoints die kort gestimuleerd worden.

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van de naald voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort krampgevoel. Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een verkrampd plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Hieronder staat een voorbeeld van beenpijn vanuit een bilspier.



Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn 'op afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijnontwijkend gedrag; u gaat anders bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van de computer.
- Overbelasting en/of blessures bij sporters.
- Verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging; bijvoorbeeld door gips of een sling.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk.
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak/handtas.