



Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een specialistische behandelmethode van uw fysiotherapeut. D.m.v. een speciale techniek worden triggerpoints in spieren aangeprikt en deze raken onmiddellijk en langdurig ontspannen.

Wat zijn Triggerpoints?

Een triggerpoint is een pijnlijke plek in een spier die naast een lokale pijn ook vaak een (door u herkenbare) pijn op afstand kan veroorzaken. Dat is de reden dat u de pijn op een andere plaats voelt dan waar wij de oorzaak van de pijn vaststellen. De behandeling is gericht op het “uitschakelen” van de triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn op afstand
- Bewegingsbeperkingen
- Verminderde kracht
- Pijn-ontwijkend gedrag; u gaat anders bewegen
- (Nachtelijke) kramp

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acut; bv door een verkeerde beweging of een ongeval
- Chronisch; bv door een langdurig verkeerde houding
- Langdurige overbelasting zoals bv bij computergebruik
- Overbelasting en/of blessures bij sporters
- Verkramping van spieren
- Langdurige afwezigheid van beweging door gips of sling
- Vanuit de spieren die bij het bekken horen kan de pijn voelbaar zijn in de buik, de bekkenbodem, de geslachtsorganen, lage rug, billen, bovenbenen en liezen. Ook kan de pijn aanvoelen als een orgaanpijn, zoals darmpijn, blaaspijn, prostaatpijn zonder dat er bij een medisch onderzoek een afwijking is gevonden.

Hoe werkt uw fysiotherapeut?

Door een gesprek en een gericht onderzoek worden uw klachten nader geanalyseerd. Daarna zal de fysiotherapeut de spieren onderzoeken op triggerpoints welke de klachten zouden kunnen veroorzaken.

Wat voelt u van de behandeling?

De naaldjes die we gebruiken zijn zo dun dat u nauwelijks voelt wanneer ze door de huid gaan. Als het juiste triggerpoint wordt aangeprikt kunt u kortdurend een soort krampgevoel ervaren, een lokale pijn of een pijn op afstand.



Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Na de behandeling kan het behandelde deel wat stijf en vermoeid aanvoelen, maar dat is meestal van kortdurende aard. U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Wat kost Dry Needling?

Dry Needling is een onderdeel van de fysiotherapeutische behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie worden de behandelingen vergoed door uw zorgverzekeraar.

Vakbekwaamheid

Bij T-MED fysiotherapie hebben zowel Remko Oord, sportfysiotherapeut Msc, als José Sinnema, bekkenfysiotherapeut MSPT hun opleiding gevolgd bij Myopain Dry Needling Systems© in Amsterdam.