

## WAT KOST DRY NEEDLING?

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor DRY NEEDLING hieronder.

### VAKBEKWAAMHEID

Fysiotherapeuten scholen zich in de DRY NEEDLING methode middels een aantal cursussen:

- \* Een cursus voor de behandeling van de spieren van arm en been.
- \* Een cursus voor de behandeling van de spieren rond de wervelkolom.
- \* Een aanvullende cursus voor de kaakregio en de "hoofdpijn" patiënt.
- \* Vervolg cursussen en terugkomdagen DRY NEEDLING.



Sam van Houtenstraat 9-11  
1067 JA Amsterdam  
Tel: 020-6110320  
[www.fysiotherapiesvh.nl](http://www.fysiotherapiesvh.nl)  
[info@fysiotherapiesvh.nl](mailto:info@fysiotherapiesvh.nl)



Voor meer informatie:  
[WWW.DRYNEEDLING.NL](http://WWW.DRYNEEDLING.NL)

## DE VOLGENDE FYSIOTHERAPEUTEN PASSEN DRY NEEDLING TOE IN DEZE PRAKTIJK:

Gerard Emmen  
Frans Stefels  
Marjory Guda  
Valerie Bouterse  
Bernadette Hoyer  
Erik Pels

# DRY NEEDLING



## WAT IS DRY NEEDLING?

Dry Needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt, die op die manier snel en langdurig ontspannen raken.

Bij Dry Needling wordt een acupunctuurnaald gebruikt en er wordt geen vloeistof in de spier gespoten of eruit gehaald.

### DRY NEEDLING: niet hetzelfde als acupunctuur.

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam geplaatst, die daar dan enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de "energiebanen" in het lichaam. Dry Needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikt. Dry Needling werkt op specifieke punten, zogenaamde "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 uitstralende pijn veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze vaak de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

### 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)
- \* Pijn-ontwijkend gedrag: je gaat "anders" bewegen
- \* Hoofdpijn, duizeligheid, rillingen, warmte, koude etc.

**Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen!**

## HOE KUNNEN TRIGGERPOINTS ONTSTAAN?

- \* Acuut: door een verkeerde beweging of ongeluk
- \* Chronisch: door een langdurig verkeerde houding
- \* Langdurige overbelasting van bijv. arm, schouder en/of nek bij computergebruik
- \* Overbelasting en/of blessures bij sporters
- \* Verkramping van het spierweefsel zoals bij een hernia of bij een meniscusletsel
- \* Langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling
- \* Psychologische factoren zoals stress en depressie
- \* Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte
- \* Slaaptkort
- \* Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak



## WAT DOET DE FYSIOTHERAPEUT?

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

## WAAR RICHT DE BEHANDELING ZICH OP?

De behandeling is gericht op het "uitschakelen" van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

### 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 "krampgevoel". 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.