



Gezondheidscentrum Delfzijl  
Jachtlaan 90  
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep  
Stadshaven 23  
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide  
De Paasweide 72  
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22  
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13  
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58  
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066  
[www.kinesefysio.nl](http://www.kinesefysio.nl)  
[info@kinesefysio.nl](mailto:info@kinesefysio.nl)



versie 12/2018

## DRY NEEDLING



### **Informatie dry needling:**

Fysiotherapeuten zijn in Nederland bevoegd deze techniek toe te passen, mits de therapeut hiervoor een erkende opleiding heeft gevolgd. De opleiding van de Myofasciale Pijn Seminars te Groningen, werkt nauw samen met *De Myopain Seminars in Bethesda, MD, USA*. Omdat dit een vrij nieuwe behandeltechniek is in Nederland willen wij iedere patiënt die met dry needling wordt behandeld goed voorlichten. Leest u daarom deze brochure helemaal door. Mocht u vragen hebben over deze behandeltechniek dan kunt u bellen met het algemene telefoonnummer van de praktijk.

### **Wat zijn triggerpoints?**

Triggerpoints zijn pijnlijke verhardingen in de spieren die niet meer ontspannen. Een triggerpoint kan bewegingsbeperkingen, stijfheid, krachtsverlies en pijnklachten veroorzaken. Een spier is opgebouwd uit afzonderlijke spiervezels. In een normale ruststand is een spiervezel niet uitgerekt of samengetrokken. Wanneer er een triggerpoint in de spier zit dan blijkt dat de spiervezels in de rusttoestand op bepaalde punten meer samengetrokken zijn. Op deze punten is de spierspanning dus hoger en blijven de spiervezels zelfs in rust samengetrokken. Hierdoor ontstaat een lokale verharding met een slechte doorbloeding waardoor afvalstoffen zich ophopen. Dit is een triggerpoint ("spierknoop").

### **Oorzaken triggerpoints:**

- repeterende activiteiten, zelfs als ze maar een kleine belasting vergen
- langdurige statische belasting
- langdurige tijd immobilisatie of inactiviteit
- kortdurende fysieke inspanning
- verkeerde (werk)houding
- stress / spanning
- plotselinge schokken, valpartijen en botsingen
- scheefstand van wervels

### **Wat is dry needling?**

Dry needling is een behandeltechniek, waarbij een zeer dunne naald in de spier gestoken wordt. Deze techniek is uiterst effectief voor behandeling van myofasciale pijn en triggerpoints. Dry needling is gebaseerd op Westerse anatomische en neurofysiologische principes en moet dus niet verward worden met acupunctuur. "Dry" duidt aan dat er niets geïnjecteerd wordt met de naald, er wordt alleen geprikt in het triggerpoint. De werking van deze techniek is in wetenschappelijk onderzoek aangetoond.

### **Wat voelt u tijdens de behandeling?**

De steriele naaldjes die voor dry needling gebruikt worden, zijn heel dun. Het inbrengen van het naaldje in de huid is nagenoeg pijnloos. Dan gaat de naald dieper het triggerpoint in en dit kan pijn veroorzaken. Zowel op de plek zelf als uitstralende pijn. Dit voelt als een elektrisch schokje. De therapeut

beweegt het naaldje op en neer om zoveel mogelijk vezeltjes van het triggerpoint los te maken.

Afhankelijk van de spier waarin het punt zich bevindt en het aantal triggerpoints in de spier, kunnen de elektrische schokjes hevig zijn. Ook kunt u de uitstralende pijn voelen die door het triggerpoint veroorzaakt wordt. Dry needling is dus geen pijnvrije behandelmethode. Een ander fenomeen dat soms kan optreden tijdens de behandeling is een zogenaamde vegetatieve reactie: men wordt ineens zweterig of rillerig, misselijk of wat zweverig in het hoofd. Deze reactie is, hoewel onplezierig, van voorbijgaande aard. Omdat er een vegetatieve reactie kan optreden, zal er altijd in liggende houding behandeld worden.

### **Wat voelt u na de behandeling?**

Na de behandeling kan de spier flink gevoelig, stijf of beurs ("blauwe plek gevoel") aanvoelen. De eerste uren is dit het meest, ook is aanspannen van de net behandelde spieren dan pijnlijk. Na een nachtrust voelt het al een stuk beter maar nog wel beurs. De napijn neemt geleidelijk af en kan tussen de 1 en 5 dagen duren. Daarna treedt een merkbare verbetering op, met name de eerder ervaren uitstralende pijnklachten nemen (aanzienlijk) af. De beweeglijkheid neemt juist toe, doordat de spier meer ontspannen is. Ook kan men verbetering ervaren in kracht en coördinatie. Andere effecten die regelmatig genoemd worden zijn een toename van de eigen energie en een gevoel van gehele ontspanning.

erkende website van de opleiding:  
[www.myofascialepijn.nl](http://www.myofascialepijn.nl)