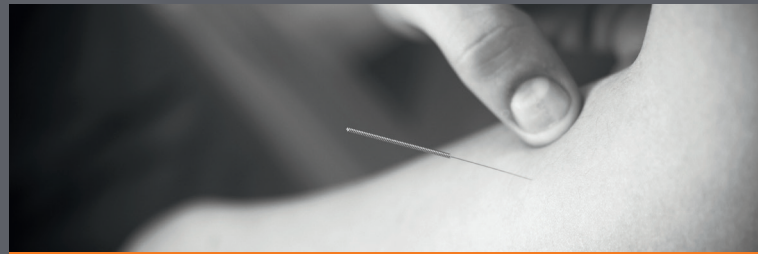


# FYSIOTHERAPIE DE HORST



## Dry Needling

### Verzekering

Indien u voor fysiotherapie verzekerd bent worden ook de kosten van dry needling vergoed door uw zorgverzekeraar. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar.

### Afspraken

026 - 3620636

[info@fysioterhorst.nl](mailto:info@fysioterhorst.nl)

[www.fysioterhorst.nl](http://www.fysioterhorst.nl)

### Praktijk Zuid

Scheldestraat 2

6882 NE Velp

### Gezondheidscentrum Velp

Rozendaalselaan 34-5

6881 LD Velp

### Gezondheidscentrum Rheden

026 - 2001500

Haverweg 55c

6991 BR Rheden

## Wat is dry needling?

Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut die zich richt op de behandeling van klachten in het houdings- en bewegingsapparaat. Met dry needling worden spierverhardingen ontspannen door middel van het gericht aanbrengen van een naaldje in een spier. Deze verhardingen worden in vaktermen ook wel 'myofasciale triggerpoints' genoemd.

### Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur

Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam aangebracht die daar enige tijd blijven zitten. Bij dry needling wordt één naald gebruikt waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. Dry needling werkt direct in op de spieren en geeft ontspanning in de aangedane structuur.



## Spierverhardingen

Een spierverharding is een pijnlijke plek in de spier die naast een lokale drukpijn ook vaak een, voor 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.

### Hoe uiten spierverhardingen zich?

- pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling
- bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- verminderde kracht in de spier
- pijnklachten en ontwijkend pijngedrag
- reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen

### Hoe ontstaan spierverhardingen?

- acuut: door een verkeerde beweging of een ongeluk
- chronisch: door langdurige verkeerde houding of overbelasting
- langdurige overbelasting van b.v. arm, nek of schouder (RSI, CANS)
- overbelasting bij sporters
- beschadiging van weefsel, zoals bij een meniscus of hernia
- langdurige afwezigheid van beweging, b.v. door een gipsverband
- psychische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid
- voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (b.v. ontstaan door botbreuken)
- chronische infectie of allergieën
- strakke kleding of riem, dragen van een rugzak

## Werkwijze fysiotherapeut

De fysiotherapeut zal teneerste door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Vervolgens worden de spieren onderzocht die de klachten zouden kunnen veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverhardingen die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking. De behandeling richt zich op het 'deactiveren' van de spierverharding. Via gericht prikken met een naald worden de spierverhardingen behandeld. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich dan ook uit naar andere spieren.

Het inbrengen van de naald voelt u niet. Als de spierverharding wordt aangeprikt kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dat geeft kortdurend een soort kramp gevoel en kan gepaard gaan met wat lokale pijn en soms ook pijn op afstand. Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Het kan ook voorkomen dat u wat gaat zweten of dat u zich even naar en vermoeid voelt. Dat herstelt zich snel.

### Wat gebeurt er na de behandeling?

U krijgt oefeningen mee voor thuis om de verbeterde beweeglijkheid die is ontstaan te handhaven.