



FYSIOPRACTICUM



Dry needling

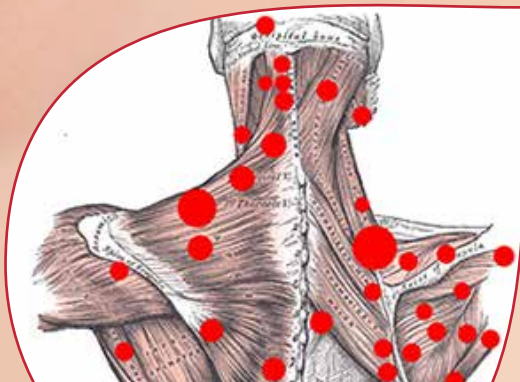
**Informatie
voor patiënten**

Dry needling van triggerpoints

Dry needling van triggerpoints is een techniek die pijnsymptomen kan verminderen. Het is een techniek die triggerpoints behandelt met een steriele acupunctuurnaald.

Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs die deze behandeling van spieren als een effectieve methode beschouwd om pijnklachten te verminderen.

In deze folder staan de meest gestelde vragen over dry needling en triggerpoints. De antwoorden helpen u te begrijpen wat het is en hoe het u kan helpen bij uw klachten.



Wat is een Triggerpoint?

Een triggerpoint is een gespannen en geïrriteerd gebied in een spier, vaak worden het spierknopen genoemd. Een triggerpoint kan ontstaan door een direct trauma, denk aan een knietje in het bovenbeen bij voetbal. Triggerpoints kunnen ook ontstaan door herhaalde eentonige bewegingen, denk bijvoorbeeld aan het veel achter de computer werken. Door de hoge spanning in de spierknoop krijgt dat stukje spier te weinig doorbloeding, hierdoor kan de spier niet meer goed aanspannen en verkort.

Triggerpoints kunnen lokaal pijn veroorzaken als je erop drukt, maar het komt vaker voor dat je de pijn voelt in een uitstralingsgebied. Bijvoorbeeld een triggerpoint in de bil geeft pijn in de lage rug en heup. En triggerpoints in de schouders kunnen hoofdpijn veroorzaken.

Wat is triggerpoint Dry needling?

Bij dry needling van triggerpoints wordt een steriele acupunctuurnaald gebruikt die in het triggerpoint wordt geprikt. Het wordt dry needling genoemd omdat de naald zelf de behandeling is, er worden geen medicatie of vloeistoffen geïnjecteerd.

*Dry needling verschilt
wezenlijk van acupunctuur.
Dry needling is geen 'energie'
behandeling.*

Wat gebeurt er tijdens een behandeling?

Na een uitgebreid fysiotherapeutisch onderzoek van de klachten en uw hulpvraag. Kijken we of er ook triggerpoints actief zijn die in aanmerking komen voor behandeling met Dry needling. Wanneer dat zo is worden de punten opgezocht door met de vingers in de spier opzoek te gaan naar de "spierknoop". De therapeut pakt dan een steriel naaldje en prikt deze naald voorzichtig door de huid op het triggerpoint. Daar wordt de naald op en neer bewogen om een twitch in de spier op te wekken, dit is een reflectoire spier reactie die automatisch kan optreden in de ontspannen spier. Wanneer de naald wordt ingebracht is dit in principe niet pijnlijk, als de naald in het triggerpoint prikt is dit vaak wel gevoelig en kunnen de symptomen optreden waarvoor u gekomen bent. Bij voorbeeld hoofdpijn als we in de nek schouder regio werken. Nadat de naald verwijderd is wordt de plek nog even gemasseerd om de napijn wat te verminderen. Iedere behandeling wordt specifiek op uw klachten aangepast, de therapeut verteld steeds wat hij gaat doen en zal vragen van u beantwoorden.

Hoe diep komt de naald?

Afhankelijk van het doel en de spier die we behandelen zijn er verschillende naalden. Een oppervlakkige spier op de rug heeft een kortere naald nodig dan een spier diep in de bil. We werken met naalden van 2,5 cm en 4 cm. Deze naalden zijn ultra dun.

Wat kan ik verwachten en zijn er bijwerkingen?

Hoewel het zelden voorkomt zijn er enige risico's bij de behandeling. Deze risico's zijn bloedingen, infectie, aanprikken van een zenuw of bloedvat en flauwvallen.

Hoe werkt het?

Met het aanprikken van een triggerpoint met een naald wordt een mechanische, chemische en neurofysiologische verandering in de spier veroorzaakt. Deze verandering leidt tot een betere doorbloeding, meer zuurstof, ontspanning en afname van de irritatie en de gevoeligheid van de spier. Door deze directe veranderingen kan de spier weer pijnvrij optimaal functioneren.

Wat is het verschil met acupunctuur?

Beide technieken maken gebruik van dezelfde naaldjes, echter ze hebben een ander doel. Acupunctuur is een traditionele Chinese behandelmethode met als doel het balanceren van de energiebanen in het lichaam. Dry needling is een westerse techniek die gericht is op het herstellen van Triggerpoints en de symptomen veroorzaakt door de triggerpoints.

Wie zijn er in de praktijk bevoegd?

Erik van den Akker heeft de cursus dry needling skills van Arjen de Vrijer en Alfred Guljé in november 2015 gevolgd en is gecertificeerd om deze techniek veilig en met in achtname van het internationale safety voorschriften uit te voeren.

Wat is het klachtenbeeld bij triggerpoints?

Patiënten met actieve triggerpoints klagen in de regel over moeilijk te lokaliseren, regionale zeurende pijn onder de huid, in de spieren en gewrichten. Zelden hebben ze scherpe, lokale pijn. De zeurende pijn wordt vaak gevoeld op enige afstand van het triggerpoint ook wel het uitstralingsgebied genoemd. Voor elke spier bestaat een specifiek uitstralingsgebied. Ook zenuwpijn, (uitstraling in een zenuw als ischias of uitstraling in de arm), peesontstekingen, hoofdpijn en bewegingsbeperkingen in gewrichten kunnen baat hebben bij Dry needling.

We hebben een goede kennis van de anatomie zodat belangrijke structuren als bloedvaten, zenuwen en longen altijd veilig zijn en niet aangeprikt kunnen worden. Infectie wordt voorkomen door eenmalig gebruik van steriele naalden. Per triggerpoint gebruiken we 1 naald. De gebruikte naalden worden in een container verzameld en afgevoerd. Reacties die na de behandeling vaak kunnen voorkomen zijn een blauwe plek na het prikken (door het aanprikken van een klein bloedvat), gevoel van vermoeidheid, loom zijn, een beurse gevoel op de plek die behandeld is en spierpijn. Het beurse gevoel en de spierpijn kunnen 24-30 uur na de behandeling aanhouden. Dit is een normale reactie en komt bij 20 % van de patiënten voor.

Hoeveel behandelingen heb ik nodig?

Afhankelijk van de ernst van de klachten, heeft u 2-8 behandelingen nodig voor maximaal effect. De meeste patiënten krijgen 6 behandelingen. Indien u nog andere vragen heeft over dry needling stel die dan gerust.



FYSIOPRACTICUM

Contact

Voor meer informatie kunt u met ons contact opnemen:

Fysiopracticum
Neuweg 27f
1211 LV Hilversum (Casa Cura)
T 035-6247215

Of kijk op www.fysiopracticum.com