

DRY NEEDLING THERAPIE

WAT KOST DRY NEEDLING?

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.

INFO EN AANMELDEN

Voor meer informatie of wanneer u zich wilt aanmelden kunt u ons bellen op 030 288 06 03 of mailen naar info@fysio-nwplb.nl



OPENINGSTIJDEN

maandag	08:00 - 21:00	donderdag	08:00 - 21:00
dinsdag	08:00 - 21:00	vrijdag	08:00 - 17:00
woensdag	08:00 - 20:30	za/zo	gesloten



Rijnhuizenlaan 10
3523 JA Utrecht
(Hoograven, Utrecht Zuid)

T 030 288 06 03
info@fysio-nwplb.nl
www.fysio-nwplb.nl



WWW.FYSIO-NWPLB.NL

Dry needling is een nieuwere behandelmethode van de Nederlandse fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden triggerpoints in spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen. Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupuncturnaald.

DRY NEEDLING: NIET HETZELFDE ALS ACUPUNCTUUR.

Dry needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikt. Dry needling werkt op specifieke punten in de spieren: zogenaamde 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.

WAT IS EEN TRIGGERPOINT?

Een triggerpoint is een 'knoop' in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn op afstand veroorzaakt.

De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

TRIGGERPOINTS KUNNEN ZICH UITEN IN:

- Pijn/stijfheid lokaal in een spier en ook pijn elders 'op afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijnontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen.
- Tintelingen in arm/been, hoofdpijn, duizeligheid.

HOE KUNNEN TRIGGERPOINTS ONTSTAAN?

- Acut moment - bijvoorbeeld door een verkeerde beweging (vertillen) of een ongeval/sportletsel.
- Chronisch - bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding.

- Langdurige afwezigheid van beweging, bijvoorbeeld bij gips, brace of een sling.
- Psychologische factoren, zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen, instabiliteit en/of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld na een botbreuk of operatie.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

WAT DOET DE FYSIOTHERAPEUT?

De fysiotherapeut zal door een gesprek en onderzoek uw klachten analyseren. Daarna wordt er specifiek in die spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

WAAR RICHT DE BEHANDELING ZICH OP?

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten in de spier(en) ontspannen.

HOE VOELT DRY NEEDLING AAN?

Het inbrengen van het naaldje voelt u in principe niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelen de behandelde spieren wel vermoeid en zwaar aan, meestal is dat van kortere duur.

WAT GEBEURT ER DAARNA?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.