



Pro-Pelvic
Bekkenfysiotherapie

Jolanda van Leeuwen, MSPT



Stadhoudershoef 10
4273 XZ Hank
(0162) 40 45 90



www.pro-pelvic.nl



Dry Needling

Informatiefolder



Dry Needling

bij myofasciale pijn

Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut, die zich richt op behandeling van klachten in het houding- en bewegingsapparaat. Met dry needling worden spierverhardingen ('*myofasciale triggerpoints*') ontspannen via het gericht prikken met een naald in de spier. Myofasciaal: myo is het latijnse woord voor spieren en fascia voor het zakje/vlies waar de spier zich in bevindt

Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd blijven zitten. Bij dry needling wordt een naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. Dry needling werkt direct in op de spieren, is geen 'energiebehandeling' en is niet te vergelijken met acupunctuur

Myofasciale pijn

Myo is het Latijnse woord voor spieren en fascia voor het zakje/vlies waar de spier zich in bevindt.
Myofasciale pijn is pijn in zowel de spier als het omhulsel van de spier.

Wat kost een behandeling?

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien u aanvullend verzekerd bent vallen ook de kosten voor dry needling hieronder.

Als de triggerpoints worden weggewerkt, zijn dan alle klachten voor altijd weg?

Nee, met alleen het behandelen van de triggerpoints zal de therapeut geen blijvend succes kunnen bewerkstelligen. De therapeut zal na afloop van de sessie de spier in veel gevallen intapen en geeft u in ieder geval rekoefeningen mee na de behandeling. Daarnaast is het ook mogelijk om zelf druk op de punten uit te oefenen. Het kan met een tennisbal of een nog kleiner balletje

U kunt na de behandeling napijn ervaren. De ervaring is echter dat de spieren na de behandeling soepeler zijn geworden en deze spieren makkelijk gebruikt kunnen worden. De bewegelijkheid is veelal toegenomen en de pijn wordt een stuk minder. Het is echter raadzaam de eerste dagen de spieren niet al te fors te belasten.

Kan dry needling bij iedereen worden toegepast?

Als u bang bent voor naalden, een open wond of infecteerde huid heeft, last heeft van koorts, bloedverdunners gebruikt of zwanger bent passen we deze therapie niet toe.

Dry Needling

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het deactiveren van de spierverhardingen door middel van dry needling. Via gericht prikken met een naaldje worden de spierverhardingen losgemaakt. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich dan uit naar andere spieren en ook langs de wervelkolom. U krijgt na de behandelingen oefeningen voor thuis om de mobiliteit te onderhouden

Hoe voelt het aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet. Als de spierverharding wordt aangeprikt kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dat geeft kortdurend een soort krampgevoel 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 transpireren en dat u zich even vermoeid voelt, maar dat herstelt zich snel

Spierverharding

wat is het en wat voelt u?

Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast lokale drukpijn, ook vaak (door 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 deze pijn vaststellen. De pijn kan op dezelfde plaats zitten maar kan ook heel ergens anders zitten. Heel kenmerkend is dat de pijn wisselend kan zijn en veelal een doffe, moeilijk te lokaliseren pijn is.

Bij bijvoorbeeld pijn in het gebied van de enkel, is meestal niet de eerste gedachte dat dit aan spieren diep in de bil ligt! En toch kan dat wel het geval zijn. Maar bijvoorbeeld pijn in de anus, zoals het gevoel dat er een golfbal zit, heeft vaak niets te maken met de anus, maar met een grote beenspier aan de binnenkant van het bovenbeen.

Zo kunt u ook steeds het gevoel hebben dat u blaasontsteking heeft, met name aan het einde van de plasbuis, en er wordt niets gevonden in de urine. Vaak is het dan een triggerpoint in de rechte buikspieren. Zo kan pijn aan het scrotum bij mannen worden veroorzaakt door een triggerpoint in de schuine buikspieren.

Spierverhardingen uiten zich in:

- pijn ter plekke in een spier (met of zonder uitstraling)
- bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- verminderde spierkracht in de spier
- pijnklachten en pijnontwijkend gedrag
- reacties zoals transpireren, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen hebben

Spierverhardingen ontstaan:

- acuut (een verkeerde beweging of een ongeluk)
- chronisch (een langdurig verkeerde houding of overbelasting)
- na langdurige overbelasting van arm, nek en/of schouder
- door overbelasting bij sporters
- door beschadiging van weefsel (meniscus of hernia)
- na immobilisatie (bijvoorbeeld gipsverband)
- door psychologische factoren (stress, depressie, onrust of vermoeidheid)
- door voetafwijkingen of verschillen in beenlengte
- door chronische infecties en allergieën
- na het dragen van een rugzak, strakke kleding of riem

Spierverharding

wat doet de fysiotherapeut eerst?

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten in kaart te brengen. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn kunnen veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverspanningen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking.

Er zijn verschillende methoden die worden gebruikt bij myofasciale triggerpoints:

- massage
- warmtetherapie
- lasering
- elektrotherapie
- dry needling
- rekoefeningen
- compressie-oefeningen met behulp van een tennisbal of een speciaal hiervoor gemaakt kleiner balletje.

Onderzoek heeft aangetoond dat dry needling het meest succesvol is bij triggerpoints.