



Dry Needling

DRY NEEDLING

Dry Needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

NIET HETZELFDE ALS ACUPUNCTUUR

Dry Needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten. Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet. Dry Needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, maar die is specifiek gericht op zogenaamde 'triggerpoints' die kort gestimuleerd worden.

WAT IS EEN TRIGGERPOINT?

Een triggerpoint is een verkrampt plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt.

TRIGGERPOINTS KUNNEN ZICH UITEN IN:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn 'op afstand'
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- Pijntontwijkend gedrag: u gaat 'anders' bewegen
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp

HOE KUNNEN TRIGGERPOINTS ONTSTAAN?

- Acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding of spierspanning

BEHANDELING

Na de behandeling krijgt u gerichte oefeningen en adviezen om het effect te behouden. Veel mensen ervaren al na enkele sessies een aanzienlijke verbetering. Dry Needling is een onderdeel van een fysiotherapeutische behandeling.

VEILIGHEID

Niet voor iedereen is Dry Needling geschikt. Als u angst heeft voor naalden, een bloedstollingsziekte heeft, hartoperaties gehad heeft, lymfe problemen, zwangerschap en/of een aantal andere aandoeningen heeft, raden wij Dry Needling af. Bij gebruik van bloedverdunders, een verminderd immuunsysteem, diabetes, bepaalde medicatie, epilepsie of allergie raden wij Dry Needling ook af.

Voorafgaand aan de behandeling voert de fysiotherapeut een grondige screening uit om deze contra-indicaties uit te sluiten. We gebruiken een apart screeningsformulier waarin u uw medische informatie invult. Veiligheid staat bij ons altijd voorop.



**fysio &
leefstijl**

Locaties

Medisch Centrum Vinkeveen
PK Sport
Hanuman Gym
Sportvereniging Hertha

Tuinderslaantje 3 - 3645 EX Vinkeveen
Voorbancken 26 - 3645 GV Vinkeveen
Rendementsweg 12d - 3641 SK Mijdrecht
Mijdrechtsedwarsweg 4a - 3648 BS Wilnis