

Dry Needling

U kunt bij ons terecht voor:

- Fysiotherapie
 - Manuele therapie
 - Bekkenfysiotherapie
 - Sportfysiotherapie
 - Orofaciale fysiotherapie
 - Bedrijfsfysiotherapie
 - Arbeidsfysiotherapie
 - Oedeemtherapie
 - Dry Needling
 - Medical Taping
 - Psycho-somatische fysiotherapie
 - Mobilisatie therapie Marsman
 - Acupunctuur
 - Oefentherapie Mensendieck
 - Logopedie
 - Bewegen in kleine groepen
-

Nieuwe Damlaan 845 • 3119 AV Schiedam • T 010 - 789 16 00

E admin@denieuwedam.nl • www.denieuwedam.nl

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. Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupuncturnaald, er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet, die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de 'energie' in het lichaam. Dry needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikkeld. Dry needling werkt op specifieke punten zgn.: 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze vaak de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- pijn / stijfheid lokaal in een spier; pijn 'op afstand' (bijv. hoofdpijn vanuit de nekspieren);
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten;
- verminderde kracht in de betrokken spier(en);
- pijn ontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen;
- koude, warmte, rillingen, hoofdpijn, duizeligheid e.a.

Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen!

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut - bijv. door een verkeerde beweging of ongeluk.
- Chronisch: door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijv. arm, schouder en/of nek bij computergebruik (RSI, KANS).
- Overbelasting / blessures bij sporters.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijvoorbeeld door gips.
- Stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk of operatie).

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. Bij langdurige klachten zal de therapeut vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, evenals de spieren langs de wervelkolom.

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel. Sommige mensen beschrijven dit als een 'schokje'. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid / stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

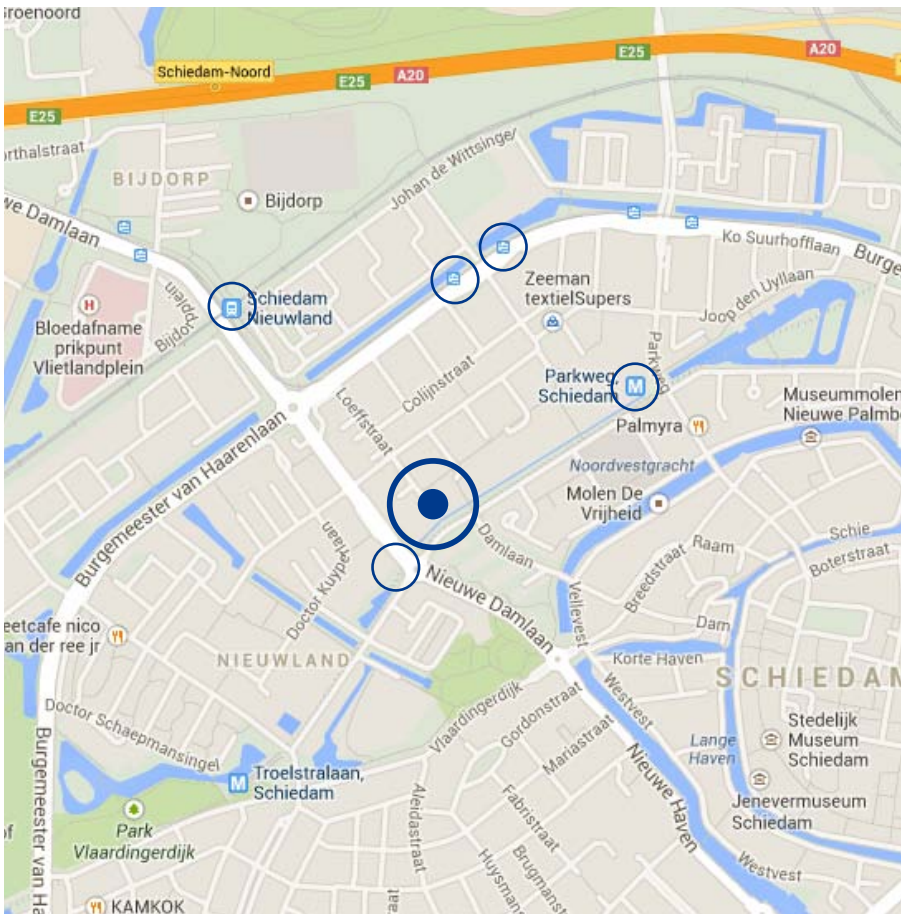
Wilt u meer weten?

Indien u meer inlichtingen wilt kunt u dit bij de balie van De Nieuwe Dam kennen geven. U kunt zich met al uw vragen ook rechtstreeks wenden tot Maikel van Aalst, Joost Hoppstein of Rianne Stollenga, allen geregistreerde dry needling therapeuten.

Bereikbaarheid

De Nieuwe Dam
Paramedisch centrum

Nieuwe Damlaan 845 • 3119 AV Schiedam
T 010 - 789 16 00 • E admin@denieuwedam.nl
www.denieuwedam.nl



Bus: Lijn 51

Tram: Lijn 21 en 23, Van Harenlaan

Metro: Calandlijn, Station Parkweg

Trein: Station Schiedam-Nieuwland