

Patiënteninformatie Dry Needling

Dry Needling is een techniek waarbij een zeer dun, steriel naaldje door de huid en de spier direct in het triggerpoint geplaatst wordt. Zo'n triggerpoint is een plaatselijke, pijnlijke spierverharding (ter grootte van een tarwekorrel) die verantwoordelijk kan zijn voor allerlei pijnklachten. Dry Needling is gebaseerd op westerse neuronanatomische en fysiologische principes en niet op het energieconcept zoals bij acupunctuur.

Welke aandoeningen kunnen worden behandeld met Dry Needling?

Alle pijnproblemen waarbij triggerpoints (mede) oorzaak zijn, kunnen behandeld worden met Dry Needling. Hierbij kan o.a. gedacht worden aan rug- en schouderpijn, armpijn (tenniselleboog, carpaal tunnelsyndroom, RSI-achtige klachten), spanningshoofdpijn, migraine, (uitstralende) beenpijn en krampen, sportblessures. Uiteraard wordt voor de behandeling eerst onderzocht of de klacht veroorzaakt wordt door de aanwezigheid van myofasciale triggerpoints.

Is het prikken pijnlijk?

De meeste patiënten voelen het inzetten van de naald niet. Bij het aanprikken van een triggerpoint kan een local twitch respons (= spierschokje) optreden wat een zeer kort onaangenaam gevoel kan geven. Sommige patiënten omschrijven dit als een elektrisch schokje, anderen als kramperig gevoel. Dit kan per triggerpoint enkele keren optreden; als er geen twitch-responsen meer volgen dan is het therapeutisch effect bereikt.

Welke bij-effecten kan ik verwachten na een behandeling?

De meeste patiënten hebben een zeurderig krampgevoel op de plek van de oorspronkelijke pijnklacht. Dit duurt normaliter 2 uur tot 2 dagen. Mogelijk kan er een blauw plekje ontstaan op de plek waar geprikt is.

Wat moet ik zelf doen na de behandeling?

Dit is afhankelijk van de hoeveelheid napijn en de individuele respons op de behandeling. Warmte en rustige rekoefeningen verminderen de napijn over het algemeen, en soms het aanpassen van bepaalde activiteiten zodat de behandelde spier minder belast wordt.

Hoe lang duurt het voor mijn klachten verminderen?

Hoewel de pijnklachten soms al na een eerste keer sterk kunnen verminderen, duurt het meestal meerdere behandelingen voor een blijvend positief effect wordt waargenomen. Er zijn grote individuele variaties, maar hoe langer de klacht zich al manifesteert, des te hardnekkiger deze vaak is.

Wanneer wordt gekozen voor Dry Needling als behandeling?

Bij behandeling van pijnklachten waarbij triggerpoints in aangedaan gebied gevonden worden, is Dry Needling vaak de aangewezen behandeltechniek. Dry Needling wordt meestal gebruikt in combinatie met massage, thermotherapie, manuele therapie en rekoefeningen.

Waar kan ik meer informatie vinden?

Kijk op onze website: www.fysiocareoosterbeek.nl of neem contact op met uw fysiotherapeut voor meer informatie of het maken van een afspraak. Een verwijsbrief is niet noodzakelijk.