

Het kan ook voorkomen dat u het tijdens de behandeling even warmer krijgt, gaat zweten, of dat u zich even naar of vermoeid voelt.

Dit is niet iets waar u zich zorgen over hoeft te maken, dit verdwijnt snel weer.



Wat gebeurt er na de behandeling?

Soms, als er erg veel stijve spieren zijn, voelt u de eerste 2 dagen een zeurderige napijn, de behandeling werkt dan nog even na. Dat verdwijnt ook weer. Indien de napijn direct aanwezig is kan de spier met elastisch tape worden behandeld zodat de napijn minder is. U krijgt advies welke inspanning voor u direct na de behandeling goed is. Onze ervaring is dat de spieren na deze behandeling soepeler zijn geworden en deze spieren makkelijk gebruikt kunnen worden.

U krijgt eenvoudige oefeningen voor thuis mee om de verbeterde beweeglijkheid die is ontstaan te handhaven. Het verdere herstel heeft u daarmee zelf in de hand.

De resultaten zijn over het algemeen veel sneller dan met massage of rekoefeningen. Oefeningen gaan na Dry Needling veel gemakkelijker.

Wat zijn de kosten?

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie.

Indien uw aanvullende verzekering fysiotherapie dekt, dan vallen dus ook de kosten voor een Dry Needling behandeling hieronder.

Uw fysiotherapeut heeft de opleiding voor Dry Needling gevolgd in Amsterdam bij Dry Needling Systems ©

Zie, voor meer informatie de website:

www.dryneedlingsystems.nl



Uw fysiotherapeut

praktijklogo

Naam:

Praktijk:

Adres:

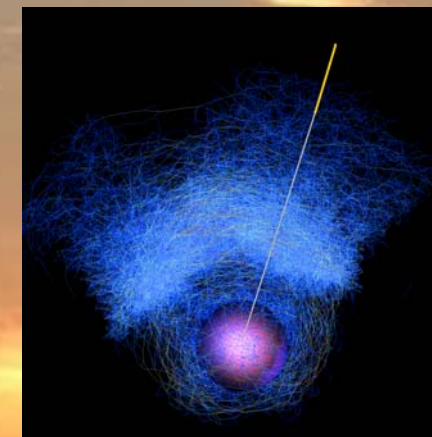
Plaats:

Telefoon:

Internet:

E-mail:

DNS Dry Needling ©



www.dryneedlingsystems.nl

Wat is dry needling?

Dry Needling richt op de behandeling van meestal al langer bestaande spierklachten.

Dry Needling behoort tot het domein van de fysiotherapeut.

Met Dry Needling worden spierverhardingen ('myofasciale triggerpoints') ontspannen, door deze aan te prikken met een dunne niet snijdende acupunctuurnaald. Indien noodzakelijk worden ook de huid en botvlies met specifieke Dry Needling technieken behandeld.

Tevens kunnen in de nabijheid van zenuwen het desbetreffende weefsel worden geprikt.

Meestal is de verbetering direct voelbaar.

Is Dry Needling hetzelfde als klassieke acupunctuur?

Bij klassieke acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten. Bij Dry Needling wordt meestal één naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld.

Bij klassieke acupunctuur wordt gewerkt vanuit een energetisch concept. De punten op de meridianen worden geselecteerd op basis van o.a. tong en polsdiagnostiek om de energiestroom te kunnen beïnvloeden. Bij Dry Needling richten we ons meestal op spierverhardingen en is de verklaring van het effect ervan niet gebaseerd op "energie" reguleren, maar op basis van fysiologie en biochemische processen.

Wat is een spierverharding en wat voelt u?

Een spierverharding is een hard aanvoelende plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan veroorzaken. Spierverhardingen worden ook vaak 'knopen' genoemd.

We gaan op zoek naar de oorzaak van de pijn en vaak zijn ook andere spieren daar bij betrokken

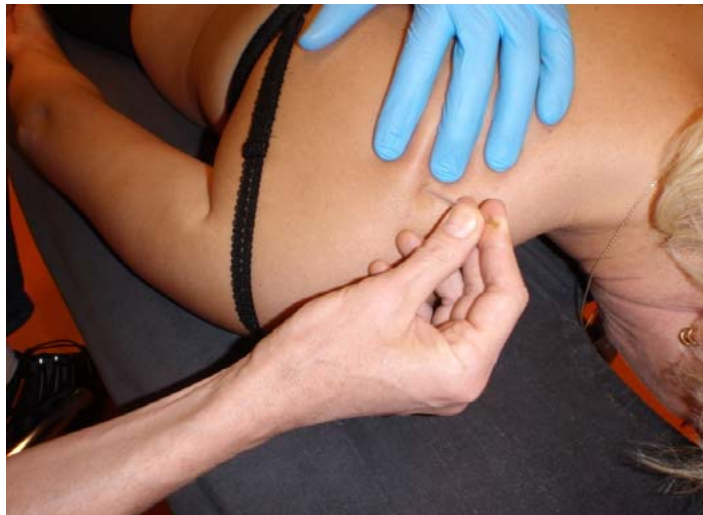
Hoe uiten spierverhardingen zich?

- Pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling
- Bewegingsbeperkingen en /of stijfheid
- Verminderde kracht bij aanspannen van de spier
- Pijnklachten en pijnontwijkend gedrag
- Soms ook reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen

Een aantal van deze klachten zult u wel herkennen. Vaak gaan deze klachten vanzelf weer weg, maar als dit lang blijft hangen kan behandeling wenselijk zijn.

Hoe kunnen spierverhardingen ontstaan?

- Door een verkeerde beweging of een ongeluk
- Door langdurig verkeerde houding of overbelasting
- Langdurige overbelasting met als veelvoorkomend probleem arm, nek en/of schouder klachten (RSI, CANS)
- Overbelasting bij sporters
- Beschadiging van weefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. door gipsverband
- Psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk)
- Chronische infecties en allergieën
- Slaaptekort



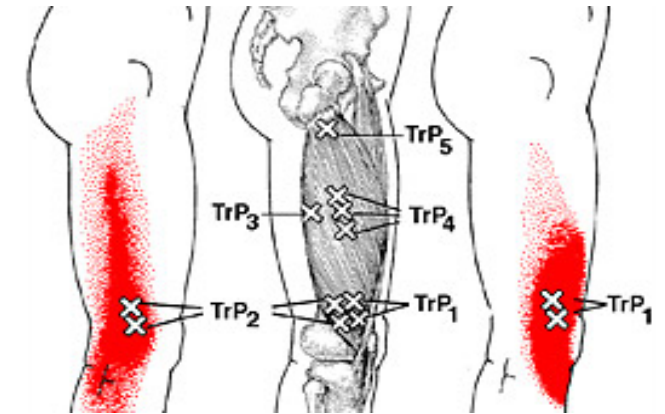
Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling richt zich met name op die klachten waarbij spieren (vaak al langdurig) gespannen zijn en pijnklachten geven. Voorbeelden zijn hoofdpijn, lage rugklachten, tennis- of golfers elleboog, e.d.

Door het 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 uit, ook langs de wervelkolom. We betrekken deze spieren ook in de behandeling.

Wat doet de fysiotherapeut eerst?



De gespecialiseerde fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken.

In die spieren wordt gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking in een spierstreng.

Hoe voelt de behandeling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet.

Als de spierverharding aangeprikt wordt kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dat gaat zo snel, dat u meestal even schrikt en soms kan dat wat pijnlijk aanvoelen. Drukpuntmassage echter is meestal pijnlijker.

Na deze schokjes ontspant de spier zich meestal direct. U kunt bewegingen beter uitvoeren en meestal direct zonder de bekende pijn.

