



# DRY NEEDLING

*Informatie voor patiënten*

Dry Needling is een effectieve behandelvorm bij spierklachten. Door spierverhardingen aan te prikken met een acupunctuurnaald ontspannen de vastzittende spieren.

In deze folder leest u wat Dry Needling inhoudt.



[www.fysio-berghuis.nl](http://www.fysio-berghuis.nl)

✉ [info@fysio-berghuis.nl](mailto:info@fysio-berghuis.nl)

☎ 0314 - 36 63 33

## Dry Needling

Dry Needling is een effectieve behandelvorm bij spierklachten, welke behoort tot het domein van de fysiotherapeut. Met Dry Needling worden spierverhardingen (myofasciale triggerpoints) ontspannen, door deze aan te prikken met een dunne acupunctuurnaald. Meestal is de verbetering in klachten direct voelbaar.

## Dry Needling is geen acupunctuur

Bij Dry Needling worden slechts kortdurend enkele spieren behandeld. We richten de behandeling op spierverhardingen. Een spierverharding is een hard aanvoelende plek in een spier, die naast lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan geven.

*Klachten kunnen zijn:*

- pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling
- bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- verminderde kracht bij aanspannen van de spier
- uitbreiding van pijn door pijnontwijkend gedrag
- soms ook reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen

*Klachten die o.a. behandeld kunnen worden met Dry Needling:*

- tennis- en golferselleboog
- hoofdpijn, nek- en schouderklachten
- lage rugpijn
- bekkenpijn na de zwangerschap: pijn in billen, heupen, bovenbenen
- pijn in het bekkenbodemp en bekkengebied bij zowel mannen als vrouwen
- CPPS (Chronic Pelvic Pain Syndrom, ook bij mannen)
- onverklaarbare buikpijnlachten

## Onderzoek en behandeling

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Tijdens het onderzoek wordt gezocht naar verhardingen in de spier. In deze verhardingen bevinden zich de pijn veroorzakende triggerpoints (spierknoopjes). Het behandelen gebeurt door het kort aanprikken van deze triggerpoints met een acupunctuurnaald.



## **Hoe voelt de behandeling aan?**

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of nauwelijks. Als de triggerpoint aangeprikt wordt, kan het zijn dat de spier kort aanspant. Na deze schokjes ontspant de spier zich meestal direct. Direct na het prikken wordt de spier zachter, ook is vaak de pijn verminderd. U kunt bewegingen beter uitvoeren. Het kan voorkomen dat u het tijdens de behandeling even warmer krijgt, of soms dat u zich even naar of vermoeid voelt. Dit is niet iets waar u zich zorgen over hoeft te maken.

## **Wat gebeurt er na de behandeling?**

Op de plekken waar geprikt is voelt het vaak nog wat beurs aan. Dit verdwijnt vaak binnen 2 dagen. Het is aan te raden om de spieren de eerste dagen na de behandeling niet al te zwaar te belasten. U zult oefeningen en tips voor thuis meekrijgen om het herstel te bevorderen.

## **Wat zijn de kosten?**

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie en/of manuele therapie dan vallen ook de kosten voor een Dry Needling behandeling hieronder.

## Locaties

Er zijn drie behandellocaties. Twee locaties bevinden zich in de wijk de Huet, aan de Slotlaan en in wijkcentrum De Zuwe. Een locatie is aan de Leerinkstraat in gezondheidscentrum Het Anker.

## Openingstijden

Op werkdagen van 7.30 tot 18.30 uur. Maandag en donderdag zijn wij ook in de avond geopend tot 21.30 uur.

## Afspraken

Afspraken kunt u maken via de website of u kunt ons bellen op 0314 - 36 63 33

Wij zijn niet altijd in de gelegenheid de telefoon op te nemen. Spreek het antwoordapparaat in, u wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

## Website

Op onze website, [www.fysio-berghuis.nl](http://www.fysio-berghuis.nl), vindt u veel informatie over de praktijk, behandelingen en formulieren.

Ook kunt u zich hier eenvoudig aanmelden voor onze praktijk.

*Wij zijn opgenomen in het B.I.G. register en in het kwaliteitsregister van onze beroepsverenigingen. Zo bent u verzekerd van kwaliteit.*

### Het Anker

Leerinkstraat 43  
7009 DH Doetinchem

### Slotlaan

Slotlaan 82  
7006 HG Doetinchem

### De Zuwe

De Bongerd 2  
7006 NJ Doetinchem