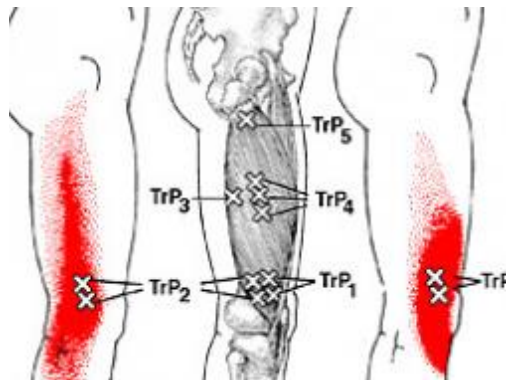


Wat is dry needling?

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 en 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 zogenaamd 'triggerpoints' en is geen energie behandeling.



Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn/stijfheid lokaal in een spier; pijn 'op afstand' (uitstralende pijn in arm of been of hoofdpijn)
- Bewegingsbeperkingen in de aangrenzende gewrichten
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- Pijn ontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
- Koude, warmte, rillingen, hoofdpijn, duizeligheid

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut
- Chronisch
- Overbelasting
- Slaaptekort
- Psychologische factoren

Wat doet een fysiotherapeut?

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten goed te analyseren. In het onderzoek worden die spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken of onderhouden. In die spieren wordt gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking in een spierstreng. Maar ook andere gebieden in het lichaam kunnen deze klachten onderhouden en de fysiotherapeut besteed ook in zijn onderzoek daar aandacht aan. Zeer belangrijk is dat er onder andere naar de spierketens wordt gekeken en niet alleen naar één spier.

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, alsmede 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. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid/stijf of beurs aan, maar dat is meestal van korte duur.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbetering in stand te houden en terugval te voorkomen. Dry needling is meestal niet een behandeling op zich maar een voorwaarde voor verdere therapie.

Meer weten?

Mocht u willen weten of dry needling iets voor u is, nodigen wij u uit om een afspraak te maken met één van onze gespecialiseerde therapeuten **Sven ten Dam** of **Jacqueline Loman**. Na een eerste intake en onderzoek wordt met u de mogelijkheden van therapie besproken.

Vergoeding:

De behandeling wordt verzorgd door gespecialiseerde fysiotherapeuten die contracten hebben met alle verzekeraars. Wanneer er een aanvullende verzekering is worden de behandelingen vergoed. Heeft u alleen een basisverzekering, raden wij u aan om eerst te overleggen met uw verzekeraars of contact op te nemen met ons voor advies.

De behandeling wordt gegeven door:

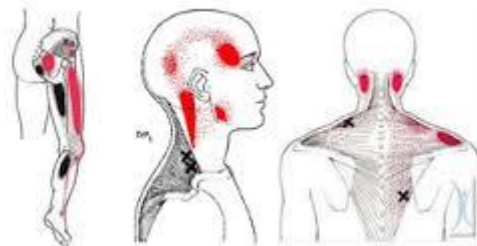


Sven ten Dam

&



Jacqueline Loman



Onze locaties:

Fysiotherapie A.H. Gerhardhuis
Slotermeerlaan 1
1064 GX Amsterdam
Tel: 020 - 611 75 03
Fax: 020 - 447 00 93

Fysiotherapie Geuzenhoed
Nolenstraat 358B
1067 KP Amsterdam
Tel: 020 - 447 00 93
Fax: 020 - 447 00 95

Meer informatie:
www.fysiotherapieahg.nl



DRY NEEDLING



Nieuwe, effectieve, behandeling bij klachten van het bewegingsapparaat