

### 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 lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort "kramp" gevoel.

Na deze aanspanning komt de spier in een zeer ontspannen toestand en kunt u zich direct gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

### WAT GEBEURT ER DAARNA?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

### WAT KOST DRY NEEDLING?

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie, wordt deze behandeling dus vergoed.

### MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie over Dry needling kunt u contact opnemen met Esther Hofstra-van der Knaap (locatie Wateringen).

*Sterk in beweging!*

## DRY NEEDLING

## DRY NEEDLING

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt (sport)fysiotherapie, manuele therapie, cursussen en trainingen in Naaldwijk, Wateringen en Kwintsheul.

#### Naaldwijk

Schaepmanstraat 38a  
2672 AS Naaldwijk

#### Kwintsheul

Sportcomplex Quintus  
Leeuwerik 1c  
2295 PE Kwintsheul

#### Wateringen

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld  
Heulweg 34b  
2291 BZ Wateringen

T: 0174 - 20 00 20

E: [info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl)  
[www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)

Per  
1 juni 2016  
NIEUWE  
LOCATIE!

hofland  van geest

SPORTBEGELEIDING

fysiotherapie en trainingen

hofland  van geest

SPORTBEGELEIDING

fysiotherapie en trainingen

U kunt zich  
**DIRECT**  
makkelijker  
bewegen!



# DRY NEEDLING

## WAT IS DRY NEEDLING?

Dry needling is een behandelmethode die binnen onze praktijk wordt toegepast. Door middel van het aanprikken van (te gespannen) spieren met een uiterst dunne naald, kunnen spieren zeer snel weer normale spanning bereiken.

## DRY NEEDLING: NIET HETZELFDE ALS ACUPUNCTUUR.

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

Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in het lichaam gezet.

Dry needling gebruikt eenzelfde soort naaldje, maar die is specifiek gericht op zogenaamde 'triggerpoints' die kort gestimuleerd worden.

## WAT IS EEN 'TRIGGERPOINT'?

Een 'triggerpoint' is een verkrampd plekje in een spier die naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Triggerpoints kunnen in alle spieren van het lichaam voorkomen. Op afbeelding 1 ziet u een voorbeeld van een triggerpoint bij de bekkenband die uitstralende pijn in de bil geeft.

## WAAROM MOETEN TRIGGERPOINTS WORDEN BEHANDELD?

Triggerpoints geven pijn en stijfheid lokaal in de spier en pijn 'op afstand'. De continue hoge spanning in de spieren zorgt vaak ook voor een bewegingsbeperking in de omliggende gewrichten en verminderde kracht van de verkrampde spier. Bij langdurige aanwezigheid van een triggerpoint ontstaat pijnontwijkend gedrag.

## HOE KUNNEN TRIGGERPOINTS ONTSTAAN?

- Acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van de computer.
- Overbelasting en/of blessures bij sporters.
- Verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk.
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak/handtas.



## WAT DOET DE FYSIOTHERAPEUT?

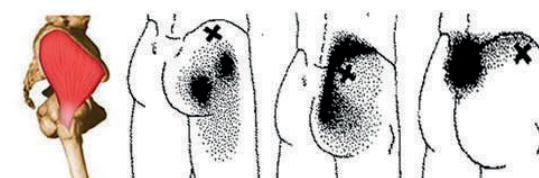
De fysiotherapeut start met een vraaggesprek naar uw klachten en doet een lichamelijk onderzoek.

In dit lichamelijk onderzoek wordt specifiek gezocht naar de aanwezigheid van triggerpoints.

## WAAR RICHT DE BEHANDELING ZICH OP?

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been. Ook worden de spieren langs de wervelkolom onderzocht en



Afbeelding 1: Triggerpoint bij bekkenband