

# Dry needling

**Wat is dry needling?** Dry needling is een specialisatie van de fysio- of manueel therapeut die zich richt op de behandeling van klachten in het houdings- en bewegingsapparaat. Met dry needling worden spierverhardingen ('myofasciale triggerpoints') ontspannen via het gericht prikken met een dunne naald binnen de spier.

**Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur.** Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten. Bij dry needling wordt één naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. Dry needling werkt direct in op de spieren en is geen 'energie'-behandeling.

**Wat is een spierverharding en wat voelt u?** Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak een door u herkenbare pijn op afstand kan veroorzaken. Dat is de reden dat u de pijn op een andere plaats kunt voelen dan waar wij de oorzaak van deze pijn vaststellen.

**Wat doet de therapeut eerst?** De getrainde fysio- of manueel therapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek proberen uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking of streng.

**Hoe voelt het aan?** Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of bijna niet. Als de spierverharding aangeprikt wordt kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dat geeft kortdurend een soort krampgevoel en kan gepaard gaan met wat lokale pijn en soms ook op afstand. Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Het kan ook voorkomen dat u wat gaat zweten en dat u zich even naar of vermoeid voelt.

**Wat gebeurt er daarna?** U krijgt (rek)oefeningen voor thuis mee om de verbeterde beweeglijkheid die is ontstaan te handhaven.

**Wat kost het?** Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysio-/manuele therapie. Indien uw aanvullende verzekering de therapie dekt, dan vallen ook de kosten voor dry needling hieronder.

*Bij de heer R.A. ten Wolde, fysiotherapeut, reïntegratietherapeut, trainer, fitness professional kunt u terecht voor Dry needling. Voor meer informatie kun je ook bellen met de receptie van AFP-Fysio: 0592-316920 of WhatsApp 06 - 57 50 53 34*

*Je bent van harte welkom!*