

Triggerpoint Therapie / Dry Needling

Wat is dry needling

Dry needling wordt ook wel Triggerpoint therapie genoemd. Het is een relatief nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. De methode is overgekomen uit Canada en Amerika en wordt daar al jaren toegepast binnen de reguliere fysiotherapie. 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 gebracht.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur. Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet. Die blijven daar enige tijd zitten en hebben invloed op de 'energie' in het lichaam. Dry needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend de spier wordt geprikkeld. Dry needling werkt op specifieke punten in de spieren: zgn 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.

Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een 'knoop' in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn op afstand veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- pijn / stijfheid lokaal in een spier en ook pijn elders 'op afstand'
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- pijnontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
- tintelingen in arm/been, hoofdpijn, duizeligheid.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut moment - bijv. door een verkeerde beweging (vertillen) of een ongeval/sportletsel.
- Chronisch - bijv. door een langdurig verkeerde houding en/of RSI/CANS.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. bij gips, brace of een sling.
- 'Slappe' ligamenten in bijv. enkels en/of knieën.
- Psychologische factoren, zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen, instabiliteit en/of verschillen in beenlengte bijv. na een botbreuk of operatie.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

Wat doet de fysiotherapeut?

Door een gesprek en gericht onderzoek worden uw klachten geanalyseerd. Daarna worden de spieren nader onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

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. Na de dry needling behandeling krijg u krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u in principe 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 voelen de behandelde spieren wel vermoeid en zwaar aan, maar dat is meestal van kortere duur.

Vergoeding

De praktijk heeft met de meeste zorgverzekeraars een contract. Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.

Rechtstreekse Toegankelijkheid

Heeft u klachten aan het bewegingsapparaat en wilt u deze graag voorleggen aan de fysiotherapeut? Fysiotherapie Kapellaan is rechtstreeks toegankelijk. Dat wil zeggen dat u geen verwijsbrief van de huisarts nodig heeft voor fysiotherapie.

Therapeuten

Fysiotherapie Kapellaan / Ouwerkerk heeft mogelijkheden voor Dry Needling op beide praktijklocaties. Op de locatie aan de Kapellaan kunt u terecht bij fysiotherapeut en manueel therapeut Sjoerd Stegenga. Op de praktijklocatie Ouwerkerk is Linda Moser gespecialiseerd in triggerpointtherapie.

Informatie

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? U kunt contact opnemen met Fysiotherapie Kapellaan / Ouwerkerk via telefoonnummer 073 656 47 96. Of kijk voor meer informatie over de praktijk op www.kapellaan-ouwerkerk.nl

CONTACT

Fysiotherapie Kapellaan / Ouwerkerk Vught

Locatie Kapellaan

Kapellaan 38
5261 CN Vught

Locatie Ouwerkerk

Maarten Trompstraat 32
5262 VM Vught

T. 073 6564796
E. info@kapellaan.nl
W. www.kapellaan.nl