vervolg Dry Needling

Triggerpoints

Triggerpoints zijn kleine verkrampingen in de spier die aanvoelen als een harde plek binnen de spier. Een triggerpoint kan lokale pijn in de spier veroorzaken maar ook uitstralende pijn in de nabij gelegen spieren en lichaamsdelen. Ze kunnen dus ook pijn op een andere plaats in het lichaam geven. Een voorbeeld hiervan is dat bepaalde gespannen nek of kaakspieren hoofdpijnklachten kunnen veroorzaken.

De Triggerpoints kunnen ontstaan door tal van oorzaken, waaronder stress, overbelasting, blokkades in de wervelkolom, verwondingen, alcohol of gebruik van chemische stoffen. Triggerpoints kunnen latent en actief zijn. Actieve triggerpoints geven vaak (pijn-) klachten maar latente triggerpoints hoeven geen klachten te geven. Ieder menselijk lichaam heeft wel 1 of meerder triggerpoints maar dat betekend dus nog niet dat je daar altijd klachten van hebt.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn/stijfheid in een spier zelf ; of pijn 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.

Fysiotherapeutische behandeling door dry-needling therapeut:

Eerst wordt er en algemeen gesprek en onderzoek afgenomen waarna ook de spieren die eventueel de pijn kunnen veroorzaken worden onderzocht. Als er triggerpoints in deze spieren worden gevonden kan dry-needling een onderdeel van de behandeling worden. Naast dry-needling zal er ook verdere

fysiotherapeutische behandeling nodig zijn gericht op het wegnemen van de oorzaak van de klachten en om terugkeren van de klachten zo veel mogelijk te voorkomen.

De dry-needling behandeling

Tijdens de behandeling zal u in liggende positie behandeld worden. De therapeut zal voor de start u nog een aantal vragen stellen en u een formulier laten tekenen waarin u toestemming geeft voor de behandeling. Dit i.v.m. de (geringe) risico's die bij de behandeling horen (kans van 0,04% op ernstige complicaties).

Door het gericht prikken met een naaldje in de spier worden de spierverhardingen losgemaakt. Doel is het opwekken van een zgn. 'local twitch respons' waarna deze spier zich meer ontspant.

Het inbrengen van het naaldje in de huid voelt u niet of nauwelijks. Het prikken in de triggerpoints van de spier geeft wel altijd pijnklachten tijdens de behandeling. Daarnaast kan het soms gebeuren dat u het warm krijgt en zelfs een beetje gaat transpireren. Sporadisch komt het voor dat u zich een beetje naar voelt. Dit is verder niets ernstigs en verdwijnt ook snel weer na de behandeling. In de eerste behandeling zullen we ons beperken in het aanprikken van 1 of enkele spieren om te zien hoe uw lichamelijk reactie is.

Achteraf kunt u 1 of 2 dagen extra klachten ervaren van de spier die is behandeld, vaak geeft de spier als reactie eerst een beurs of stijf gevoel. Nadat de spier is hersteld van de behandeling zal u minder pijn ervaren dan voor de behandeling.

Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. Vaak breiden de klachten zich uit naar omliggen de spieren. We betrekken deze spieren ook in de behandeling. Daarnaast zijn mobiliserende oefeningen, (kracht) training of

aanpassing van houding nodig om blijvend resultaat te geven.

Wanneer is dry needling zinvol?

Wanneer u spierklachten heeft kan dry needling zinvol zijn mits eventuele onderliggende oorzakelijke factoren ook behandelend worden.

Vergoeding

Dry needling valt onder de reguliere fysiotherapie behandelingen. Dit betekend in de meeste gevallen wel dat u aanvullend verzekerd moet zijn voor fysiotherapie om de behandeling vergoed te krijgen. Bent u niet, of onvoldoende, aanvullend verzekerd dan zult u zelf een rekening krijgen van de behandeling.

<<terug>>