

### **Wat is Dry Needling**

Dry Needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden verschillende spieren aangeprikt en deze raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

### **Dry Needling: niet hetzelfde als acupunctuur**

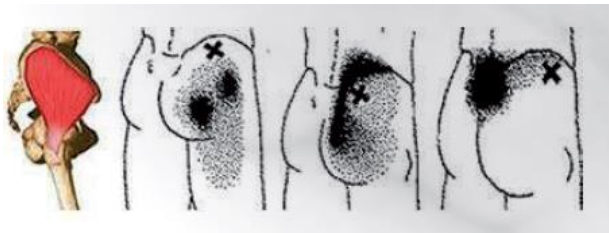
Dry Needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald en er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

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

Bij 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 verkrampt plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Hieronder staat een voorbeeld van 'lage rug' pijn vanuit een bilspier.



### **Triggerpoints kunnen zich uiten in**

- \*Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook 'pijn op afstand';
- \*Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten;
- \*Verminderde kracht in de betrokken spier(en);
- \*Pijn-ontwijkend gedrag; u gaat anders bewegen;
- \*Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

### **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 meniscus-letsel 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 zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten nader analyseren. Daarna worden de spieren verder onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints.

### **Waar richt zich de behandeling 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 behandeld.

### **Hoe voelt Dry Needling aan**

Het inbrengen van het naaldje doet u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort 'kramp' gevoel.

Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u 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 fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor Dry Needling hieronder.

### **Vakbekwaamheid**

Fysiotherapeuten scholen zich in de Dry Needling methode middels een aantal cursussen.

- \* een cursus voor de behandeling van spieren van arm en been;
- \* een cursus voor de behandeling van de spieren rondom de wervelkolom;
- \* een aanvullende cursus voor de kaakregio en de 'hoofdpijnpatiënt'.

### **Meer info**

[www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)

## Kwaliteit

Onze praktijk is door de zorgverzekeraars De Friesland, Zilveren Kruis, CZ, Menzis en Delta Lloyd gekwalificeerd als PLUS PRAKTIJK.

Onze praktijk heeft met goed resultaat de Plus audit doorlopen. De praktijk is op veel onderdelen getoetst o.a. op praktijkvoering, kwaliteit van zorg, locaties en dossiers. Op alle onderdelen zijn we positief beoordeeld.

Alle fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd en ingeschreven in het Kwaliteitsregister van het KNGF. De Cesar therapeut staat ingeschreven bij het Kwaliteits-register Paramedici. Dit houdt onder andere in dat alle therapeuten volgens de wettelijke eisen bij- en nascholingsprogramma's volgen.

## Verhinderd

Indien u verhinderd bent dient u zich 24 uur van te voren af te melden. Zo stelt u ons in staat om in uw plaats een andere cliënt te behandelen. Belt u niet tijdig dan zijn wij genoodzaakt de gereserveerde tijd in rekening te brengen.

## Bereikbaarheid administratie / openingstijden

Voor (meer) informatie of het maken en verzetten van een afspraak kunt u ons telefonische bereiken op werkdagen tussen 8.00 - 11.30 uur of uw spreekt een bericht in op voicemail. Een e-mail sturen kan ook. Uw bericht wordt, op werkdagen, de volgende ochtend in behandeling genomen.. Iedere werkdag zijn we op alle locaties geopend. Behandeling op afspraak.

U kunt ook in de avonden terecht en indien nodig behandeling aan huis.

## Locaties Fysiotherapie Zuidwest

### Koudum

Wjukslach 11  
8723 GC Koudum  
0514 - 52 1574

*Zorgcentrum de Finke  
Ambulante Zorglocatie  
Tj. van der Walstraat 26  
8723 CC Koudum*

0514 - 52 1574

### Workum

*Sport en Gezondheidscentrum ZWF  
Hoekseize 22  
8711 HR Workum*

*Zorgcentrum  
Nij Mariënacker  
Mariënacker 1  
8711 CB Workum*


0515 – 54 1967

0515 – 54 1967  
06 - 55723203


### Makkum


*Zorgcentrum 'Avondrust'  
Ambulante Zorglocatie  
Kerkeburen 66  
8754 EB Makkum*

06 - 55723203

 kantoor 0514- 521574

 [info@fysiotherapiezuidwest.nl](mailto:info@fysiotherapiezuidwest.nl)

 [www.fysiotherapiezuidwest.nl](http://www.fysiotherapiezuidwest.nl)

 Fysiotherapie Zuidwest



# Dry Needling



## Hendrikje Mous

Fysiotherapeut, Manueel therapeut, Dry Needling,  
Schouderennetwerk

## Seline Winthorst

Fysiotherapeut, Dry Needling,  
Claudicatiotherapeut, COPDtherapeut