



**Praktijk voor Fysiotherapie  
Broersen en Van Oeyen**

**Telefoon  
026 - 325 38 53**

**Lemoen 14a  
6852 DS Huissen**

**Van Voorststraat 1  
6851 LT Huissen**

**[www.fysiotherapiebroersenvanoeyen.nl](http://www.fysiotherapiebroersenvanoeyen.nl)**

**DRY NEEDLING**



**Praktijk voor Fysiotherapie  
Broersen en Van Oeyen**

**DRY NEEDLING**



**[www.fysiotherapiebroersenvanoeyen.nl](http://www.fysiotherapiebroersenvanoeyen.nl)**

**026 - 325 38 53**

## Dry Needling

### Algemeen

Dry Needling is een nieuwe behandelmethode in de fysiotherapie. Door middel van een speciale naaldtechniek worden spieren aangeprikt. Die spieren reageren hierop door zich kort aan te spannen om vervolgens snel en langdurig te ontspannen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een "droge" acupuncturnaald, er wordt dus geen vloeistof in de spier gebracht.

Bij Dry Needling wordt meestal maar één naald gebruikt, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikt. Het werkt op speciale punten in de spieren, zgn. Triggerpoints. Deze "knopen/verhardingen" in de spier geven naast lokale drukpijn ook vaak uitstralende pijn. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

In principe voelt u het inbrengen van de naald niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt spant de spier zich kort aan (twitch). Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Vaak voelen de behandelde spieren 1 á 2 dagen vermoeid en zwaar aan (nareactie). Daarnaast krijgt u oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

### Hoe kunnen Triggerpoints ontstaan?

- Triggerpoints kunnen ontstaan door:
- acuut moment / verkeerde beweging / ongeval / sportletsel
- chronisch oorzaak, bijvoorbeeld een langdurig verkeerde houding langdurige afwezigheid van beweging
- slappe banden in enkels of knieën
- psychologische factoren, zoals stress en depressie
- voetafwijkingen, instabiliteit

### Kenmerken van Triggerpoints

Triggerpoints zijn te herkennen aan:

- pijn / verharding / stijfheid lokaal in een spier en/of uitstralende pijn elders in het lichaam
- bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- pijnontwijkend gedrag
- tintelingen in arm / been, hoofdpijn, duizeligheid

### Indicaties

De fysiotherapeut beoordeelt door middel van een fysiotherapeutisch onderzoek of er sprake is van actieve Triggerpoints. Indien geen contra-indicaties aanwezig zijn, kan er gekozen worden voor Dry Needling.

### Contra-indicaties

Er zijn een aantal contra-indicaties voor Dry Needling:

- zwangerschap
- antistolling medicatie
- bloedingproblematiek
- lokale infecties
- koorts
- angst voor naalden
- psychose

### Dry Needling fysiotherapeuten

Melle Bakker

Harmen Broekate

Anouk van Oeyen

