

Dry needling

Wat is dry needling en hoe werkt het?

Dry needling is een behandelmethode waarbij spierknopen (triggerpoints) worden aangeprikt. Dit gebeurt met een speciale techniek waarbij een naaldje wordt gebruikt. Spiervezels raken door het aanprikken snel en langdurig ontspannen.

De podotherapeut gebruikt dry needling met name in de onderste ledematen ter ondersteuning van het totale behandelplan. Dry needling kan onder andere worden ingezet voor het behandelen van klachten bij hielpijn en achillespees- en voorvoetklachten. Wanneer dry needling wordt toegepast als behandeling, worden er naast het aanprikken van de aangedane spieren ook oefeningen en adviezen of andere behandelinterventies gegeven aan de patiënt. Op die manier kunnen de beperkingen die zijn ontstaan zo goed mogelijk worden verholpen, om het behandelresultaat op de lange termijn vast te houden.

Hoeveel behandelingen zijn er nodig?

De dry needling behandeling wordt verspreid over een vijftal momenten aangeboden. Deze momenten worden periodiek ingepland in overleg met de podotherapeut. Door de dry needling behandelingen te clusteren wordt het beste resultaat van de behandeling behaald. Hoe vlot de dry needling behandelingen elkaar opvolgen varieert naargelang de ernst of het herstel van uw klacht.

Wat voelt u tijdens het behandelen?

Het inbrengen van de naaldjes voelt u niet of nauwelijks. Bij het aanprikken van het juiste triggerpoint kan het zijn dat de spier kort samentrekt, dit voelt als een (stroom)schokje. Dit gaat zo snel dat u hiervan even kunt schrikken. Soms kan het wat pijnlijk aanvoelen. Na de schokjes ontspant de spier zich meestal direct. Het kan voorkomen dat u het even wat warmer krijgt, gaat zweten, of dat u zich naar of vermoeid voelt tijdens de behandeling. Hier hoeft u zich geen zorgen over te maken, dit verdwijnt weer snel.

Wat gebeurt er na de behandeling?

Het kan voorkomen dat u de eerste twee dagen een zeurderige napijn voelt. De behandeling werkt dan nog even na. Ook kunt u een verkramp of stijf gevoel hebben in de behandelde spier. Daarnaast kan er ook tijdelijk een blauwe plek ontstaan. Dit trekt vanzelf weer weg.

Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een verkramp plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak uitstralende pijn veroorzaakt. Een dry needling behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken van de spier met het naaldje, worden deze triggerpoints gevonden en gedeactiveerd. Daarna raakt de spier ontspannen.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier, maar vaak ook uitstralende pijn;
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten;
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en);
- Pijn ontwijkend gedrag: u gaat 'anders' bewegen om de pijn te vermijden wat andere klachten tot gevolg kan hebben.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acut: door een verkeerde beweging, verrekking of kneuzing;
- Door een langdurig verkeerde (werk)houding;
- Verkramping van spieren bij langdurige pijnklachten;
- Lang niet kunnen bewegen, bijvoorbeeld door gipsverband;
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.

Dry needling kan niet toegepast worden bij:

- Zwangerschap
- Pacemaker
- Antistolling medicatie
- Bloeding problematiek
- Lokale infecties

Vergoeding en verwijzing

Dry needling wordt door de meeste aanvullende verzekeringen vergoed, dit gaat niet van uw eigen risico af. U heeft geen verwijzing van uw (huis)arts nodig om dry needling te kunnen krijgen. Wij adviseren u om voorafgaand aan de behandeling uw zorgverzekeraar te raadplegen over de mogelijke vergoedingen.

