

## Dry needling

### Wat?

Dry needling is een evidence based nieuwe behandelmethode van de kinesitherapeut of manueel therapeut. Bij dry needling worden bepaalde spieren, die verantwoordelijk zijn voor uw pijn, met een fijn naaldje aangeprikt met als doel deze spieren snel en langdurig te ontspannen.

Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij dry needling is het enkel de bedoeling om triggerpoints in bepaalde spieren te ontspannen. Bij acupunctuur is het effect eerder energetisch.



## Triggerpoint ?

### Wat?

Een triggerpoint is een verkrampd deeltje van een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak uitstralende pijn in een bepaalde zone veroorzaakt. Die triggerpoints kunnen naast pijn en uitstraling ook stijfheid en bewegingsbeperking geven.

### Hoe ontstaat het ?

Triggerpoints kunnen zowel acuut als chronisch ontstaan. Een verkeerde houding, overbelasting van bepaalde spieren door bijvoorbeeld sport of langdurig gebruik van de computer zijn maar enkele voorbeelden van veel voorkomende oorzaken van triggerpoints. Verder kan ook stress een belangrijke onderhoudende factor zijn van triggerpoints.

[www.dryneedling-gent.be](http://www.dryneedling-gent.be)

## Behandeling

### Hoe?

De kinesitherapeut of manueel therapeut zal aan de hand van een vraaggesprek en een gericht onderzoek uw klachten in kaart brengen. Bij een vermoeden van betrokkenheid van bepaalde spieren zal specifiek worden gezocht naar triggerpoints.

De behandeling van die triggerpoints met dry needling is gericht op het langdurig uitschakelen van die spanningspunten. Vaak zijn meerdere sessies nodig en per sessie worden soms meerdere spieren aangeprikt. Dry needling maakt deel uit van een totaalbehandeling en is geen behandeling op zich.

## Hoe voelt het ?

Het aanprikken van de spier voelt u bijna niet. Als het triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan (=local twitch response). Dat geeft kortdurend een soort 'krampgevoel'. Daarna zal de spier ontspannen en kan u vaak al onmiddellijk gemakkelijker bewegen. Na de behandeling is het normaal dat de behandelde spier nog wat stijf en/of vermoeid aanvoelt, maar meestal is dit van korte duur.

## Nabehandeling ?

Vaak wordt er na het prikken nog wat nabehandeld, aan de hand van stretching, circulatie-oefeningen, .... U krijgt naast advies en een aantal oefeningen ook vaak de richtlijn mee om de spieren wat warm te houden om de ontspanning die is opgetreden te kunnen behouden. Het is belangrijk dat u deze adviezen zo goed mogelijk opvolgt voor een maximaal resultaat.

## De opleiding

Uw therapeut heeft een kwalitatieve opleiding dry needling gevolgd waarbij de grootste zorg wordt besteed aan kwaliteit en veiligheid bij het prikken en waarbij sterk wordt ingezet op vervolgopleiding en continue bijscholing.



DRY NEEDLING  
GENT



DRY NEEDLING  
GENT



[www.dryneedling-gent.be](http://www.dryneedling-gent.be)

DRY NEEDLING  
INFORMATIEBROCHURE