

## Dry Needling DNS



### Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een effectieve behandelvorm bij spierpijnklachten. Dry Needling behoort tot het domein van de fysiotherapeut.

Met Dry Needling worden spierverhardingen (myofasciale triggerpoints) ontspannen, door deze aan te prikken met een dunne acupunctuurnaald. Meestal is de verbetering in souplesse, kracht en pijn direct voelbaar.

### Is Dry Needling acupunctuur?

Bij klassieke acupunctuur worden vaak meerdere naalden in het lichaam geprikt, die daar enige tijd in blijven zitten. Er wordt gewerkt vanuit een energetisch concept.

Bij Dry Needling worden slechts kortdurend enkele spieren behandeld. We richten de behandeling op spierverhardingen en houden ons niet bezig met een energieconcept, de behandeling met Dry Needling wordt verklaard vanuit fysiologie en biochemische processen in de spieren.

### Wat is een Spierverharding en wat voelt u?

Een spierverharding is een hard aanvoelende plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak pijn op andere plaatsen in het lichaam kan geven, die kenmerkend zijn voor deze spier.

### Hoe uiten spierverhardingen zich?

- Pijn ter plekke in een spier met of zonder uitstraling
- Bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- Verminderde kracht bij aanspannen van de spier
- Uitbreiding door pijnontwijkend gedrag

### Hoe kunnen spierverhardingen ontstaan?

- Door een verkeerde beweging of een trauma
- Door langdurig verkeerde (werk) houding
- Specifieke overbelasting bij sport of zwaar werk (repeterende bewegingen)
- Langdurige afwezigheid van beweging (gipsverband)
- Psychologische factoren zoals stress, onrust en vermoeidheid hebben duidelijke invloed op spierspanning, slaaptkort
- Chronische infecties en allergieën

### Wat doet de fysiotherapeut eerst?

De gespecialiseerde fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en onderzoek uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken. In die spieren wordt gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking in een spierstreng.

### Hoe voelt de behandeling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of nauwelijks. Als de spierverharding aangeprikt wordt kan het zijn dat de spier kort aanspannt. Dat gaat zo snel, dat u meestal even schrikt en soms kan dat wat pijnlijk aanvoelen. Echter is drukpuntmassage meestal langduriger en pijnlijker. Na deze schokjes ontspant de spier zich meestal direct. U kunt bewegingen beter uitvoeren en meestal direct zonder de voor u herkenbare pijn. Het kan ook voorkomen dat u het tijdens de behandeling even warmer krijgt, gaat zweten, of soms dat u zich even naar of vermoeid voelt. Dit is niet iets waar u zich zorgen over hoeft te maken, dit verdwijnt snel weer.

### Waar wordt de behandeling op gericht?

De behandeling richt zich met name op die klachten waarbij spieren ( vaak al langdurig) gespannen zijn en pijnklachten geven in een meer uitgebreid gebied. Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken. We betrekken vaak ook deze spieren in de behandeling.

### Wat gebeurt er na de behandeling?

Soms, als er erg veel stijve spieren zijn, voelt u max 1-2 dagen een zeurderige napijn, de behandeling werkt dan nog even na. Dat verdwijnt ook weer. Onze ervaring is dat de spieren na deze behandeling soepeler zijn geworden. Het is echter raadzaam de eerste dagen deze spieren niet al te fors te belasten. U krijgt eenvoudige oefeningen voor thuis mee, om de verbeterde beweeglijkheid die is ontstaan te handhaven

### Wat zijn de kosten?

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien uw aanvullende verzekering fysiotherapie dekt, dan vallen dus ook de kosten voor een Dry Needling behandeling hieronder.

**Dry Needling**, wordt gegeven door de volgende fysiotherapeuten in de locatie Floriande:

- Patrick Evers, Manueel therapeut
- Nikkie de Haan, Oedeem fysiotherapeut, Oncologie fysiotherapeut i.o.
- Lenka Kerstens, Geriatrie fysiotherapeute i.o
- Lotte de Fockert, Manueel therapeut i.o.
- Joram Ootjers, Manueel therapeut

Uw fysiotherapeut heeft de opleiding voor Dry Needling gevolgd in Amsterdam, bij Dry Needling Systems bestaande uit een deskundig team onder leiding van Jelle de Moor.

Zie voor meer informatie op de website:  
[www.dryneedlingsystems.nl](http://www.dryneedlingsystems.nl)

Het behandelen van triggerpoints met behulp van Dry Needling is veilig. Complicaties komen zelden voor en gaan bijna altijd snel en vanzelf over. Mogelijke complicaties kunnen zijn:

- Infecties (zeldzaam)
- Haematoom/blauwe plek
- Tijdelijke pijntoename door zenuwprikkeling (zeldzaam)
- Tijdelijke vermoeidheid/zwakte (soms)
- Flauwvallen (zeldzaam)
- Vegetatieve verschijnselen, zoals zweten en misselijkheid (zeldzaam)
- Verergering van de symptomen voor enige tijd (soms)
- Pneumothorax (zeer zeldzaam)

Dry Needling mag niet worden ingezet als er sprake is van:

- Zwangerschap
- Pacemaker
- Antistolling medicatie
- Bloedingsproblematiek
- Lokale infecties en/of systeem infecties
- Gewrichtsoperatie (bijv. nieuwe knie/heup)
- Kunstmatige hartklep
- Verminderd afweersysteem
- Klierresectie/oedeem
- Tumor
- Huid- of metaalallergie

Voorafgaande aan de Dry Needling wordt u door uw fysiotherapeut geïnformeerd. Daarnaast krijgt u ook deze folder mee met het verzoek deze grondig te lezen. Indien u voldoende bent geïnformeerd wordt u bij de volgende behandeling om toestemming gevraagd voor het gebruik van Dry Needling. Dit wordt in uw patiëntendossier vastgelegd.

### Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren  
Hankstraat 1  
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande  
Waddenweg 1  
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos  
Muiderbos 212  
2134 SZ Hoofddorp

### Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer:  
023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

[fysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:fysio@gchaarlemmermeer.nl)

[afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl)

Informatie en online aanmelden via de website:

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

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

