

## Therapie en behandeling

Eerst worden uw klachten uitgebreid geanalyseerd d.m.v. vraaggesprek. Vervolgens worden de spieren onderzocht die mogelijk uw pijn veroorzaken. Daarbij wordt gekeken naar een afname van spierkracht en spierlengte. De therapie zal zich nu verder richten op het uitschakelen (het inactief maken) van deze myofasciale triggerpoints. Vaak zal de fysiotherapeut meerdere spieren behandelen. Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als een myofasciale triggerpoint geprikt wordt dan geeft dit kortdurend een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich vrijwel direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Het behandelde gebied voelt naderhand vaak nog wel wat stijf of vermoeid aan, dit verdwijnt meestal weer snel.

U krijgt rekoefeningen mee om thuis uit te voeren en gerichte adviezen om de verbeterde situatie te kunnen blijven behouden.

## Kosten van Dry Needling

Deze methode valt onder een normale fysiotherapeutische behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, dan vallen de kosten voor Dry Needling hier ook onder. Het verdient aanbeveling om uw verzekeringspolis na te lezen voor welk bedrag of aantal keren fysiotherapie u in aanmerking komt.

Meer informatie via [www.myopain.nl](http://www.myopain.nl) en/of [www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)

## Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedauw 2  
1906 HA Limmen  
T: 072-5053219

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodwh.nl](mailto:info@fysiodwh.nl)

Website:  
[www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-18.30	08.00-18.30	07.30-18.00
<b>Wo</b>	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie onze website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 8.30 en 13.00 uur.**

## Dry Needling



**FYSIOTHERAPIE**  
Donker | Waal | Hilbers

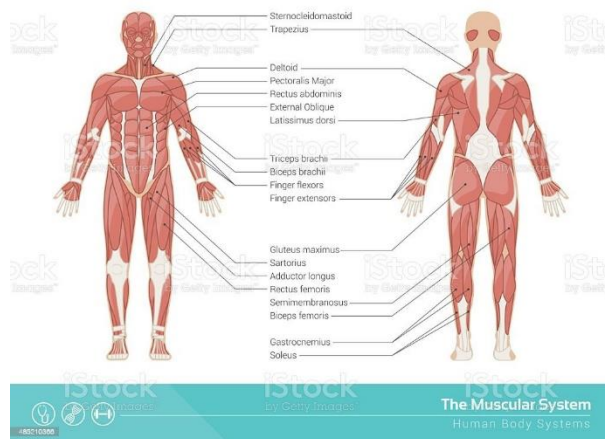
Heiloo  
Limmen  
Castricum

Januari 2022

## Wat is Dry Needling?

Dry Needling is een behandelmethode die sterk in opkomst is binnen de fysiotherapie. Deze wordt toegepast bij de behandeling van chronische pijn en myofasciale problemen; stijfheid en pijn in de spieren. Bij Dry Needling wordt gebruik gemaakt van een acupunctuurnaald waarmee verhardingen in de spier worden aangeprikt. Men spreekt van 'dry' omdat er geen vloeistof wordt ingespoten. Door het aanprikken van deze verhardingen raakt de spier ontspannen hetgeen gepaard gaat met pijnvermindering en meer beweeglijkheid.

Het verschil met acupunctuur is dat er bij acupunctuur in het algemeen oppervlakkig wordt geprikt in energiebanen en bij Dry Needling meestal in de spier.



## Triggerpoints

Bij Dry Needling wordt er gezocht naar verhardingen in een spier, naar de zogenaamde myofasciale triggerpoints (MTrP's). Een triggerpoint is een overgevoelige plek die gelegen is in een strakke band van de spier, die ook vaak pijn op afstand veroorzaakt. Druk op een myofasciale triggerpoints is vaak diep, dof en/of zeurend pijnlijk van aard en soms moeilijk te lokaliseren.

MTrP's kunnen verschillende klachten veroorzaken zoals lokale pijn en stijfheid in een spier, pijn op afstand (uitstralende pijn in een bepaald gebied), een beperkte bewegingsuitslag in bijbehorend gewricht, een verminderde spierkracht in desbetreffende spier maar ook overmatig zweten, hoofdpijn of koude rillingen.



## Oorzaken van triggerpoints

De belangrijkste oorzaken van het ontstaan van triggerpoints zijn:

- Acut, bijvoorbeeld door zich te vertillen of een val
- chronisch: door een langdurig verkeerde houding of langdurige overbelasting van de arm, schouder en/of nek bij computergebruik
- psychologische factoren zoals emotionele stress en depressie
- inactiviteit, bijvoorbeeld langdurig niet kunnen bewegen vanwege gips
- overbelasting of blessures b.v. bij sporters, zwaar tillen, in de tuin werken
- voetafwijkingen of beenlengte verschil
- verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia
- slaapttekort

