



DRY NEEDLING – FYSIOTHERAPIE

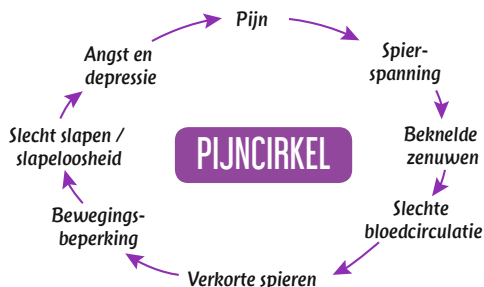
Met een naald de pijncirkel doorprikken

Myofasciale pijn is een grote stoorzender in het lichaam. Het is de meest voorkomende oorzaak van chronische pijn in het bewegingsapparaat. Kenmerkend is de aanwezigheid van triggerpoints in en rondom het gebied van de pijn. Een triggerpoint is een lokale verkramping in het spierweefsel die pijn, tintelingen of gevoelloosheid veroorzaakt. Door de aanwezigheid van triggerpoints is een spier minder soepel en heeft een spier minder kracht en uithoudingsvermogen.

In sommige gevallen kun je de triggerpoints voelen: als je ze aanraakt dan lokt dat de bekende pijn uit. Vaak zitten ze ook dieper in het spierweefsel en dan kun je er niet goed bij. Als de triggerpoints al langer aanwezig zijn, dan zijn ze stug en lukt het ook niet meer om met oefenen of rekken de pijn te benaderen. In dat geval is het zorgvuldig behandelen met Dry-Needling een optie om de stofwisseling in het gebied te herstellen en de spanning in de spiervezels te resetten.

PROBLEEM

- Plaatselijke spierstijfheid, spierknopen
- Klachten aan nek, schouders, rug, bil, heup, been en/of kuit
- Strakke spieren met overgevoelige plekken
- Pijn, tintelingen of gevoelloosheid in uitstralingsgebieden





Weg met pijnlijke spierknopen

Hoe spierknopen ontstaan

Triggerpoints of spierknopen kunnen ontstaan in alle spieren in het lichaam, maar doen dat wel altijd op vaste plaatsen, namelijk daar waar het zenuwstelsel informatie aan de spier overbrengt. Triggerpoints beïnvloeden ook de rondom gelegen spier- en peesverbindingen, waardoor de pijn en stijfheid vaak een veel breder gebied beslaan dan alleen de knoop zelf.

Overbelasting

Meestal ontstaan spierknopen door overbelasting van je lichaam en dus ook van je spieren. Dat kan een plotselinge overbelasting zijn, maar ook een chronische. Denk hierbij aan een verkeerde beweging, langdurig achter een computer of ander beeldscherm werken, een verkeerde houding, stress, langdurige inactiviteit (bijvoorbeeld door ziekte of gips) of een sportblessure.

OPLOSSING

DRY NEEDLING

Bij Dry Needling brengen we een 'droge naald' aan in de aangedane spier. De naaldjes die gebruikt worden zijn heel dun, meestal 0,3 mm en zijn hetzelfde als acupunctuur naaldjes. Als de triggerpoint geraakt wordt ontspant de spier en herstelt de stofwisseling in het gebied. Tijdens het prikken kan de uitstralende pijn, die het triggerpoint veroorzaakt, gevoeld worden. Bij de korte massage na het verwijderen van de naald valt gelijk op dat de spier een stuk soepeler is. Ook ontstaat er door de release van spierspanning veel meer beweeglijkheid in de omringende gewrichten. Soms blijft er tot 72 uur na de behandeling een beurs gevoel over maar dat is te voorkomen door de spier goed te rekken en in beweging te houden. De pijnverlichting is in de regel sneller dan bij behandelingen die alleen uit massage of oefeningen bestaan doordat de spierknoop specifiek door de naald benaderd wordt. De naald kan directer bij de spierknoop en daar de herstellende werking doen dan handen en oefeningen dat kunnen.

NANCY VAN DER HOEK BODY | MIND & BEING

Nijverheidscentrum 42, 2761JP Zevenhuizen

tel. 0180 - 63 44 65

www.nancyvanderhoek.nl



Nancy van der Hoek

BODY | MIND & BEING