

## Meer informatie?

Wil je meer weten over dry needling of heb je een andere vraag? Neem dan contact met ons op via e-mail, telefoon of kijk op onze website!

## Specialisaties in de praktijk

Fysio-HN heeft verschillende specialisaties binnen de praktijk. Wij helpen je met:

- Algemene fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Psychosomatiek
- Dry Needling
- Echografie
- Shockwave therapie
- Lifestyle coaching

## Waarom Fysio-HN?

Bij Fysio-HN staat de patiënt centraal. Samen met jou zorgen wij voor een zorgvuldig herstel en zijn alert op het voorkomen van lichamelijke klachten in de toekomst.



## Contactgegevens en behandeling

Fysiotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering voor personen tot 18 jaar. Wanneer je ouder dan 18 jaar bent heb je een aanvullende verzekering voor fysiotherapie nodig. Een verwijzing van de (huis)arts is niet noodzakelijk.



### Hollandscheveld

Ds. Kooimanstraat 42a  
Gezondheidscentrum Hollandscheveld  
7913 AX Hollandscheveld

### Noordscheschut

Zwarte Dijkje 32  
7914 PC Noordscheschut



+31 (0528) 34 20 80



[www.fysio-hn.nl](http://www.fysio-hn.nl)



[balie@fysio-hn.nl](mailto:balie@fysio-hn.nl)

# Dry needling



[www.fysio-hn.nl](http://www.fysio-hn.nl)

0528 - 34 20 80



## Wat is dry needling?

Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut die zich richt op de behandeling van klachten in het houdings- en bewegingsapparaat. Met dry needling worden spierverhardingen (myofasciale triggerpoints) ontspannen via het gericht prikken met een dunne naald binnen de spier.

## Wat is een spierverharding en wat voelt u?

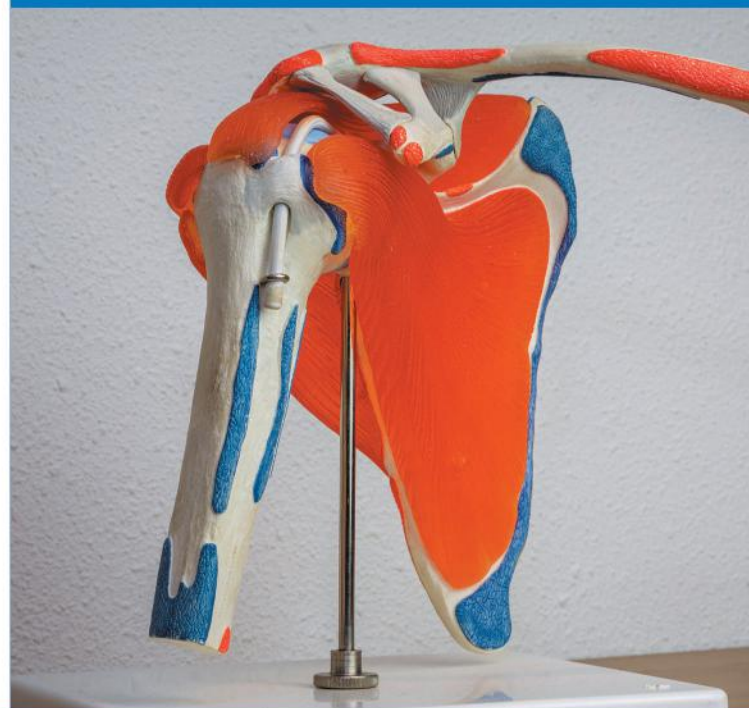
Een spierverharding is een pijnlijke plek in een spier, die naast een lokale drukpijn, ook vaak een door u herkenbare pijn op afstand kan veroorzaken. Dat is de reden dat u de pijn op een andere plaats kunt voelen dan waar wij de oorzaak van deze pijn vaststellen.

## Spierverhardingen kunnen de volgende symptomen veroorzaken:

- Pijnklachten in een spier met of zonder uitstraling
- Bewegingsbeperkingen en/of stijfheid
- Verminderde kracht in de spier

## Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut - door een verkeerde beweging of ongeluk
- Door langdurig verkeerde houding
- Langdurige overbelasting van bijv. arm, nek en/of schouder
- Overbelasting bij sporters
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijvoorbeeld door gipsverband
- Psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust en vermoeidheid
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte



## Wat doet de therapeut eerst?

De getrainde fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en onderzoek uw klachten analyseren. Daar worden de spieren onderzocht die deze pijn zouden kunnen veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar spierverhardingen, die vaak drukpijnlijk zijn en aanvoelen als een plaatselijke verdikking.

## Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het deactiveren van de spierverhardingen d.m.v dry needling. Via gericht prikken met een naaldje worden de spierverhardingen losgemaakt.

Bestaan de klachten langer, dan zijn er meestal meer spieren bij betrokken.

## Hoe voelt het aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet. Als de spierverharding aangeprikt wordt, kan het zijn dat de spier kort aanspant. Dit geeft kortdurend een soort kramp gevoel en kan gepaard gaan met wat lokale pijn en soms ook pijn op afstand. Daarna ontspant de spier zich meestal direct.

## Wat gebeurt er daarna?

U krijgt onder andere (rek)oefeningen voor thuis mee om de verbeterde bewegelijkheid die is ontstaan te handhaven.