

# Dry needling



Onze praktijk is aangesloten bij alle zorgverzekeraars.



Schaafdries 8 5371 NJ Ravenstein

fysiotherapie@schaafdries.nl

0486 - 41 34 26

www.schaafdries.nl

Bij acute klachten gelieve ons te bellen en niet te mailen!

Fysiotherapiepraktijk  
Saedt - Daanen



# Wat is dry needling?

Dry needling is een vrij nieuwe behandelmethode binnen de fysiotherapie, waarbij gewerkt wordt met heel dunne, droge naalden. Er wordt hierbij niets geïnjecteerd in het lichaam. Middels dry needling worden o.a. hardnekkige, overgevoelige spierverhardingen (trigger points) ontspannen en zenuwpijn verminderd. Het effect wordt verkregen doordat het lichaam reageert met een verhoogde bloedtoevoer, toevoer van voedingsstoffen, afvoer van afvalstoffen, een positief effect op het centrale zenuwstelsel en een herstel in de energiehuishouding van het lichaam<sup>1,2</sup>.

## Verschil tussen dry needling en acupunctuur

Dry needling en acupunctuur zijn niet dezelfde technieken, ondanks dat wel gewerkt wordt met dezelfde soort naalden. Bij dry needling

worden de naalden gezet op pijn- en/of zenuwpunten en bij acupunctuur wordt gewerkt met een denkbeeldig systeem van energiebanen.



# De behandeling

## Behandeling

Tijdens de behandeling gaat uw fysiotherapeut samen met u op zoek naar pijnlijke spierverhardingen of plaatsen waar zenuwen goed benaderbaar zijn. Zijn de punten gevonden en hebben ze een relatie met uw klachten, dan wordt een naaldje in die plek gezet. In de meeste gevallen worden meerdere naaldjes, op verschillende plekken gezet.

## Twee technieken van dry needling

De eerste techniek is dat uw therapeut een aantal naaldjes zet en dit gedurende vijf tot twintig minuten laat staan. U zult merken dat u de naaldjes steeds minder gaat voelen. Met deze techniek kunnen ook zenuwpunten/-pijn behandeld worden<sup>3</sup>.

De tweede techniek is dat uw therapeut het naaldje gedurende de behandeling heen en weer beweegt, zodat er een 'twitch' in de spier optreedt. Dit is een lokale reactie van de spier<sup>2</sup>. Hierbij kunnen echter geen zenuwpunten behandeld worden.

Met beide technieken wordt ongeveer hetzelfde effect bereikt, alleen kan met de eerste techniek ook zenuwpijn worden behandeld.



# Tijdens en na de behandeling

## Wat voelt u tijdens de behandeling?

Als precies op de spierverharding of zenuw wordt geprikt, kan dit even gevoelig zijn. Over het algemeen ervaart de patiënt tijdens de behandeling een zwaar gevoel, gevoeligheid of wordt er nauwelijks iets gevoeld.

## Na de behandeling

U kunt direct na de dry needling behandeling vermindering van uw klachten ervaren, echter dit kan ook 24-48 uur later optreden<sup>3</sup>. Na de behandeling kan het behandelde deel voor ca. twee tot vier dagen stijf of beurs aanvoelen. Eventueel kunt u ook blauwe plekjes krijgen op de locaties waar de naaldjes gezeten hebben<sup>3</sup>. In sommige gevallen kunt u zich na de behandeling kort licht in het hoofd voelen, gaan zweten of last van oorsuizen krijgen. Blijf in dat geval even zitten/liggen en het zal zich spontaan en vlot herstellen<sup>3</sup>. Overigens komt dit verschijnsel nauwelijks voor.

Na de behandeling is het van belang voldoende water te drinken (ca. 1,5-2 liter water per dag) en voldoende te bewegen. Dit zorgt dat de vrijgekomen afvalstoffen makkelijker weg kunnen én u minder last heeft van een stijf of beurs gevoel<sup>3</sup>.

# Frequentie en toepassing

## Frequentie van dry needling

De frequentie van behandeling met dry needling is per persoon verschillend. Gemiddeld genomen wordt dit één keer per week herhaald, gedurende een bepaalde periode<sup>3</sup>. In de meeste gevallen zijn 3 á 4 behandelingen nodig om de klachten dusdanig te verminderen, dat iemand weer goed kan functioneren.

## Wanneer dry needling?

Voorbeelden van indicaties voor dry needling:

- Migraine, hoofdpijn, aangezichtspijn, kaakklachten
- Whiplash,
- Frozen Shoulder,
- Lies blessure,
- Tennis- / golferselleboog,
- Hielspoor,
- Jumpers knie/springers knie,
- Spit in de rug of nek / Hernia,
- Pijnlijke spierknopen, zoals in de nek-schouderregio, lage rug, heup en bil en been,
- Bepaalde mate van zenuwpijn.



# Kosten en contra-indicaties

## Wat kost de behandeling?

Deze techniek kan onderdeel uitmaken van een normale fysiotherapie behandeling. Hiervoor worden dus geen extra kosten in rekening gebracht. U betaalt alleen een fysiotherapeutische zitting.

## Contra-indicaties bij dry needling

- Onoverkomelijke angst voor naalden,
- Als iemand niet in staat is toestemming te geven,
- Slechte reactie op dry needling,
- Hartklep operatie/ bacteriële endocarditis in de voorgeschiedenis,
- Bij bloedings- of stollingsstoornissen (hemofilie)<sup>3</sup>,
- Bij antistollingstherapie of medicatie (plavix en warfarine)<sup>3</sup>.

Relatieve contra-indicaties zijn (dit betekent dat hierbij vooraf extra goed moet worden overwogen of dry needling wel of niet toegepast mag worden);

- Suikerziekte (Diabetes Mellitus), in verband met verminderd herstel en slechte doorbloeding,
- Zwangerschap, met name de eerste 3 maanden,
- Verminderde functie immuunsysteem in verband met infectie risico,

- Zwakke algehele conditie bv. na een langdurige ziekte,
- Lymfoedeem,
- In de nabijheid van metalen implantaten/ borst en overige implantaten,
- In en nabij tumoren,
- Oververmoeidheid en over-stimulatie omdat de belastbaarheid verminderd is.

## Opleiding

Om dry needling verantwoord en effectief toe te passen, moet de fysiotherapeut hiertoe een gecertificeerde opleiding hebben afgerond.

## Veiligheid

Indien de dry needling wordt toegepast door een fysiotherapeut welke daarvoor een opleiding heeft afgerond, is het een veilige behandelmethode<sup>4</sup>.

## Referenties

<sup>1</sup> Kalichman, Vulfsons (2009). Dry Needling in the management of musculoskeletal pain. Journal of the American board of family medicine, 23 nr. 5, 640-646. [www.jabfm.org/content/23/5/640.full#ref-15](http://www.jabfm.org/content/23/5/640.full#ref-15)

<sup>2</sup> Dommerholt, Mayoral del Moral, Grobli (2006); trigger point dry needling. Journal of the American board of family medicine 14(4): 70E-87E.

<sup>3</sup> Human Motion (2016). Dry Needling for pain management version 1.2.

<sup>4</sup> Vulfsons, Ratmansky, Kalichman (2012). Trigger Point Needling: Techniques and Outcome. Current Pain and Headache Reports 16(5);407-412.

