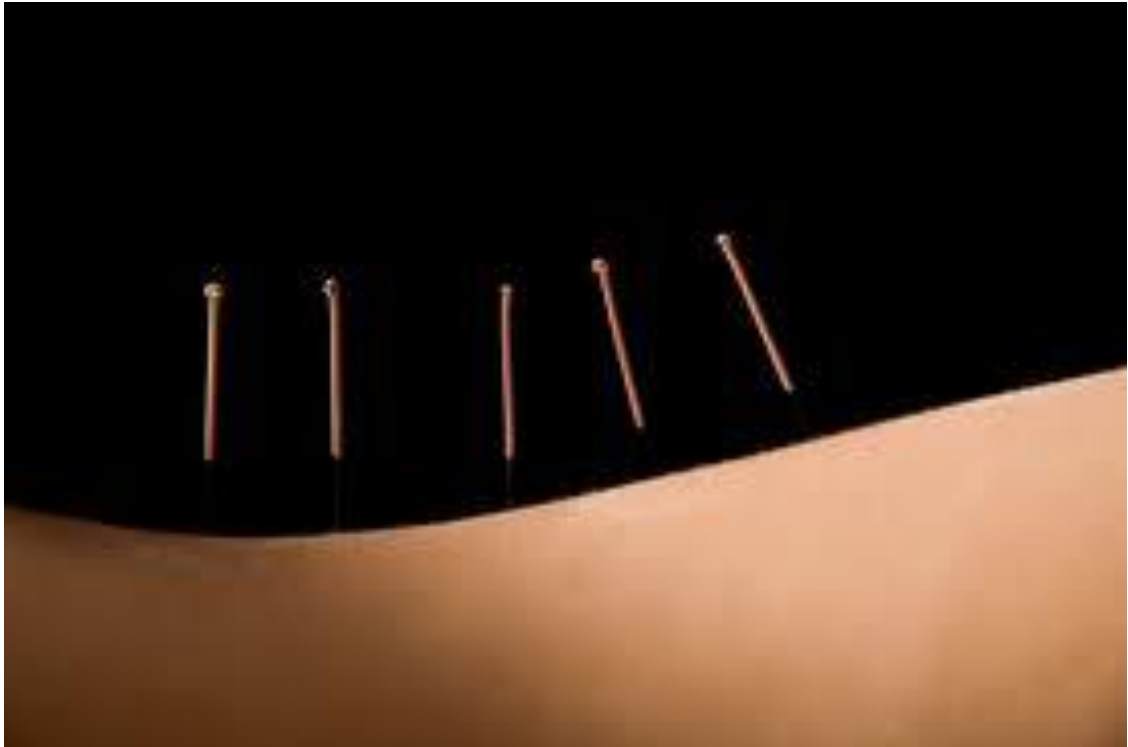


# Dry needling



Fysio De Kolk  
Sociaal Medisch Centrum De Kolk  
E.G.M. Bos en R.H.F. Eggink  
Zuideinde 80  
1511 GH Oostzaan  
Telefoon: 075-684 5573  
E-mail: [info@fysiodekolk.nl](mailto:info@fysiodekolk.nl)



SOCIAAL MEDISCH CENTRUM

**DE KOLK** OOSTZAAN

# Dry needling

## Wat is het?

Dry needling is een specialisatie van de fysiotherapeut. Dry needling is een snelle en effectieve methode om spierontspanning te realiseren en klachten te verminderen. Het meest pijnlijke punt in de spier is het triggerpoint, en deze kan een spierverspanning veroorzaken. Hierdoor functioneert de spier minder goed en verkrampst plaatselijk. Bij Dry needling wordt met een naaldje geprikt in het triggerpoint binnen in de spier. De spierstofwisseling verbetert waardoor de pijn en de spierverspanning verdwijnen.

Het resultaat van Dry needling is vaak een snelle en directe pijnvermindering en een verbeterde bewegingsvrijheid van betrokken spieren en gewrichten.

## Hoe voelt de behandeling?

Het inbrengen van de naald voelt u niet. Als het triggerpoint wordt aangeprikt kunt u een korte aanspanning van de spier voelen. Dat geeft een soort kramp gevoel en kan gepaard gaan met wat lokale pijn en soms ook pijn op afstand. Daarna ontspant de spier meestal direct.

## Acupunctuur?

Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij acupunctuur worden meerdere naalden gebruikt die gedurende enige tijd in het lichaam geprikt blijven. Bij Dry needling wordt er maar 1 naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt behandeld. In tegenstelling tot acupunctuur is Dry needling geen 'energie' behandeling.



Christine Henny, fysiotherapeut

