

Locaties

Hooglanderveen Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

Zielhorst Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

Kattenbroek Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfststraat 15 | 3823 CS Amersfoort

Vathorst Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

Fyzie Zuid Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

033 204 80 00
info@fyzie.nl

Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur
Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur
Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur
Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur
Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur
Zaterdag* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

Snel en langdurig
ontspannen door
dry needling

fyzie.nl



Dry Needling is een relatief nieuwe behandelmethode binnen de fysiotherapie. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt met een klein naaldje. Dit zorgt voor een snelle en langdurige ontspanning.

Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal starten met een gesprek en een gericht onderzoek om uw klachten te analyseren. Daarna worden de spieren die mogelijk uw pijn veroorzaken verder onderzocht. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar triggerpoints.

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen. Afhankelijk van de plaats in uw lichaam worden er een of meerdere spieren behandeld.

Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een verkrampd plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn elders 'op afstand'
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- Verminderde kracht in de betreffende spier
- Pijnontwijkend gedrag
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut door een verkeerde beweging of een ongeval. De spier spant heel snel en plotseling aan, maar ontspant vervolgens niet volledig.
- Door langdurige overbelasting zoals een verkeerde (zit)houding
- Door overbelasting en/of blessures bij sporters
- Door verkramping van spierweefsel bij langdurige pijn zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Door langdurige afwezigheid van beweging bijvoorbeeld door gips of een sling
- Door psychologische factoren zoals stress en depressie
- Door voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk
- Door afknelling van een spier zoals door te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak/handtas

Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich lokaal even aan. Dat geeft kortdurend een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, meestal is dit van korte duur.

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te behouden.

Niet hetzelfde als acupunctuur.

Bij klassieke acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden gedurende langere tijd in meridianen gezet om zo de lichaamsenergie te verbeteren. Dry Needling gebruikt eenzelfde 'droge' (dry) acupunctuurnaald, maar is specifiek gericht op triggerpoints die zich in de spier bevinden. Deze triggerpoints worden kort gestimuleerd worden.

Wat kost dry Needling?

Dry Needling is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen ook de kosten voor dry Needling hieronder. Bent u niet aanvullend verzekerd, dan geldt het tarief van een fysiotherapiebehandeling.

Veiligheid

Fysiotherapeuten scholen zich in Dry Needling middels extra cursussen. Hierbij wordt onderscheidt gemaakt in de behandeling van de spieren van arm en been, de spieren rond de wervelkolom en de kaakregio en de 'hoofdpijn' patiënt. Tijdens deze cursussen wordt veel aandacht besteed aan de anatomie en hygiëne.

Locatie

Helaas zijn er (nog) niet op al onze lokaties therapeuten aanwezig die bekwaam zijn in Dry Needling. Als u bij het maken van de afspraak aangeeft dat u op zoek bent naar een therapeut die ook behandelt door middel van Dry Needling, dan zorgt onze administratie dat u bij de juiste therapeut terecht komt.