

Vergoeding:

De behandeling wordt verzorgd door gespecialiseerde fysiotherapeuten die contracten hebben met alle verzekeraars. Wanneer er een aanvullende verzekering is worden de behandelingen vergoed. Heeft u alleen een basisverzekering, raden wij u aan om eerst te overleggen met uw verzekeraar of contact op te nemen met ons voor advies.

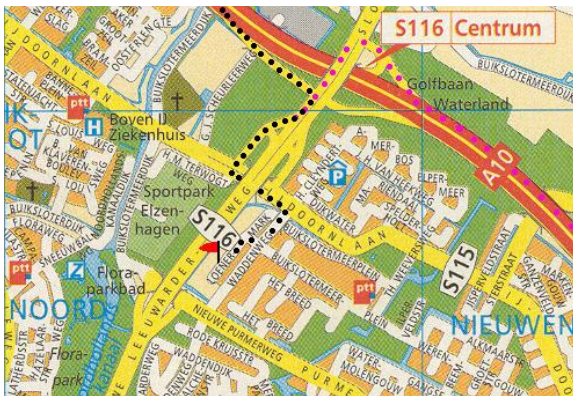
Locaties praktijk MCN:

Loenermark 162 - 1025 SP Amsterdam

Beverwijkstraat 9B - 1024 VR Amsterdam

Vlierweg 26 - 1032 LG Amsterdam

Ons team van gespecialiseerde fysiotherapeuten biedt u, in het centrum van Amsterdam-Noord, alle nodige zorg onder één dak. Wij willen u de best mogelijke behandeling garanderen – hiervoor kan het nodig zijn dat u door meer dan één therapeut begeleid wordt.



Dry Needling

Fysiotherapie MCN

020 - 6 320 220

www.fysiomcn.nl

De behandeling wordt gegeven door:

Leon Adolfs

Nihan Bulut-Born

Nicolas van Brussel

Ron Chang

Sarah Hoenderdos

Azad Khan

Bas Wiebenga

Wicky van Zelst

Meer informatie:

www.dryneedling.nl



Fysiotherapie MCN is
Aangesloten bij het Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie



Nieuwe, effectieve, behandeling bij klachten
van het bewegingsapparaat

Wat is dry needling?

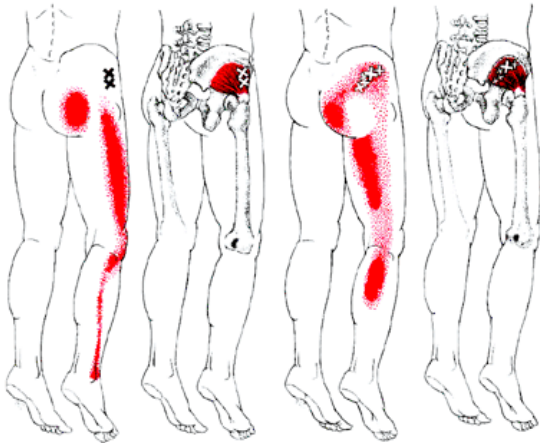
Dry needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

Dry needling gebruikt een 'droge' (dry) acupunctuurmaald en er wordt dus *geen* vloeistof in de spier gespoten.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet, die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de 'energie' in het lichaam.

Dry needling gebruikt meestal één naald, waarmee kortdurend in de spier wordt geprikkeld. Dry needling werkt op specifieke punten zgn. 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.



Wat is een 'triggerpoint' ?

Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt.

De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze vaak de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- pijn / stijfheid lokaal in een spier; pijn 'op afstand' (uitstralende pijn in arm of been of hoofdpijn)
 - bewegingsbeperkingen in de aangrenzende gewrichten
 - verminderde kracht in de betrokken spier(en)
 - pijn ontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
 - koude, warmte, rillingen, hoofdpijn, duizeligheid
- Een aantal van deze klachten zult u wellicht herkennen!*



Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut - bijv. door een verkeerde beweging of ongeluk.
- Chronisch: door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijv. arm, schouder en/of nek bij computergebruik (RSI, CANS).
- Overbelasting / blessures bij sporters.
- Beschadiging van weefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. door gips.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk of operatie).
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

Wat doet de fysiotherapeut ?

De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren nader onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

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 in de spier(en) ontspannen. Bij langdurige klachten zal de therapeut vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, alsmede de spieren langs de wervelkolom.

Hoe voelt dry needling aan?

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

Wat gebeurt er daarna?

U krijgt oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbetering in stand te houden en terugval te voorkomen. Dry needling is meestal niet een behandeling op zich maar een voorwaarde voor verdere therapie.

Meer weten?

Mocht u willen weten of dry needling iets voor u is, nodigen wij u uit om een afspraak te maken met één van onze gespecialiseerde therapeuten. Na een eerste intake en onderzoek wordt met u de mogelijkheden van therapie besproken.

