



## **IMC Gimborn**

**Integraal Medisch Centrum**

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56  
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a  
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76  
[www.imc-gimborn.nl](http://www.imc-gimborn.nl)  
[info@imc-gimborn.nl](mailto:info@imc-gimborn.nl)



# Dry Needling

Dry Needling is een behandeltechniek waarbij gebruik wordt gemaakt van dunne naaldjes. Met deze naaldjes prikt de therapeut bepaalde punten in spieren en bindweefsel aan (triggerpoints).



## Waarom Dry Needling?

Dry Needling werkt uitstekend bij spierklachten. Vooral als spieren erg gespannen zijn en niet meer goed uit zichzelf kunnen ontspannen. Vaak voel je pijnlijke en harde 'knobbels' in de spieren, dit noemen we triggerpoints. Triggerpoints zijn plekken in spieren waar de spier niet meer goed kan ontspannen. De spiervezels blijven hier als het ware in elkaar zitten. Met behulp van Dry Needling kunnen deze plekken weer beter ontspannen en resulteert dit in een betere beweeglijkheid en minder pijn.

Daarnaast zijn er meerdere klachtenbeelden waarbij Dry Needling een goede toevoeging in de behandeling kan zijn. Denk aan hielspoor, tennis-, golferselleboog, kaakproblemen, hoofdpijn, rugklachten en sportblessures. Twijfel je of Dry Needling voor jouw klachten kan helpen? Informeer gerust bij ons.

## Hoe werkt Dry Needling?

Dry Needling wordt veel toegepast in de fysiotherapie en is een veilige en relatief laagdrempelige behandeltechniek. Het is goed om te weten dat Dry Needling vaak een toevoeging is op een totale behandeling, meestal wordt er dus niet alleen Dry Needling toegepast.

Het 'aanprikken' van spieren en bindweefsel met Dry Needling beïnvloedt je lichaam op verschillende manieren. Er worden met het naaldje zenuwcellen gestimuleerd. Je lichaam gaat als reactie hierop bepaalde stoffen uitscheiden, dit zorgt voor pijnvermindering in het gebied waar de Dry Needling wordt toegepast. Ook zorgt het voor een verbeterde doorbloeding en ontspanning van de spieren. Bij het aanprikken van triggerpoints wordt er vaak een 'twitch' gevoeld. Dit is het kort aanspannen van de spier. Deze reactie zorgt voor de ontspanning in de spier en van het triggerpoint naderhand.

## **Wat kan ik verwachten van een behandeling?**

Net als bij andere behandelingen beginnen wij met een gesprek en onderzoek (intake), om goed te kunnen bepalen wat de klachten zijn en ook om te bepalen of Dry Needling een goede toevoeging kan zijn in de behandeling. Als de therapeut (samen met jou) besluit dat Dry Needling toegepast gaat worden, dan word je eerst voorgelicht en wordt er geïnventariseerd of er nog vragen zijn.

Dry Needling wordt vaak in een liggende positie toegepast op de behandelbank. De therapeut zorgt voor een goede hygiëne en desinfecteert eerst de plek waar de Dry Needling toegepast gaat worden en zijn/haar eigen handen. Vervolgens brengt de therapeut (met een speciale techniek) de naald in de desbetreffende spier en beweegt deze heen en weer. Dit is nodig om het gewenste effect te bereiken. Vaak voelt dit als een weeïg 'spierpijn' gevoel en je kunt de spier soms voelen aanspannen in korte poses. Ook kan het zijn dat je bijna niets voelt tijdens de behandeling. Het kan voorkomen dat de plek daarna wat moe en zeurderig aanvoelt. Het is volkomen normaal dat een dag na de behandeling de klachten iets toenemen. Vaak nemen deze hierna af. Het is belangrijk voldoende te blijven bewegen en water te drinken om te voorkomen dat de spier stijf wordt. Je therapeut informeert je hier verder over.

## **Kosten en vergoeding**

Aan Dry Needling zijn bij Integraal Medisch Centrum Gimborn geen extra kosten verbonden. Het valt onder de reguliere fysiotherapie-vergoedingen.



**Integraal Medisch Centrum**  
Een gezond perspectief