

DRY NEEDLING

“Dry needling? Is dat net itselde as acupunctuur?” Deze vraag stellen heel veel mensen aan mij als ze willen weten wat Dry needling is. Het antwoord op deze vraag is: “Nee!”.

De enige overeenkomst tussen acupunctuur en Dry needling is dat beide behandelmethodes gebruik maken van naalden, waarmee je aan pijnstilling doet. De theoretische verklaring is echter totaal verschillend. De acupunctuur maakt gebruik van de Oosterse verklaring van het beïnvloeden van de stroming van energie door banen (meridianen) in het lichaam. Deze meridianen zijn gekoppeld aan de inwendige organen. Bij acupunctuur worden acupunctuurpunten aangeprikt.

De Dry needling maakt gebruik van de Westerse pijntheorieën, waarbij zogenaamde triggerpoints worden aangeprikt. Triggerpoints zijn punten in spieren die pijnlijk kunnen zijn bij bewegen of bij druk op de spieren. Vaak geven deze triggerpoints ook een typische uitstraling (referred pain) naar andere gebieden in het lichaam. De spieren waarin deze triggerpoints zitten zijn verkort.

De bedoeling van Dry needling is dat de fysiotherapeut met zijn vingers deze triggerpoints opzoekt. Je voelt deze punten als een kleine verharding in de spier. Bovendien geeft de patiënt aan dat het pijnlijk is wanneer je precies op de goede plek zit. Ook geeft de patiënt aan dat de uitstralende pijn wordt opgewekt. Als je precies de juiste locatie hebt gevonden als fysiotherapeut steek je met een naaldje in het punt, en beweeg je met de naald op en neer. Het aanprikken van de naald in de spier voel je niet of nauwelijks. Als je met de naald precies op de goede plek zit voelt de patiënt dat de spier even aanspant op die plek (“ik voel een klopje in de spier”). Hierna ontstaat er een reactie in de spier, waardoor er allerlei stofjes vrijkomen die er voor zorgen dat de spier zich ontspant.

Triggerpoints kun je natuurlijk ook met je vingers behandelen, wat de fysiotherapeut altijd al deed met verschillende massages, maar het voordeel van Dry needling is dat je veel dieper in de spier kunt komen en veel preciezer op de juiste plek.

Een naald van Dry needling is niet te vergelijken met bijvoorbeeld een injectienaald van een arts. Een injectienaald is veel dikker. Dit komt omdat een injectienaald een soort holle buis is waar een vloeistof door naar binnen wordt gespoten. Je zou een injectie dus eigenlijk wel “wet needling” kunnen noemen.

Je kunt Dry needling heel goed als extra therapie mogelijkheid gebruiken bij heel veel acute sportblessures als overbelastingblessures. Ook bij het kaatsen komen veel van deze blessures voor. Vooral spierblessures zijn heel goed te behandelen, zoals de acute liesblessures en andere bovenbeenblessures. Ook chronische schouderklachten (it fersliten skouder) en rugblessures kunnen heel snel en effectief behandeld worden op deze manier.

Wat wel heel belangrijk is om te weten, is dat Dry needling geen vervanging is, maar een extra aanvullende therapie mogelijkheid naast de reeds bestaande en erkende therapiemogelijkheden. Een sportblessure zoals bijvoorbeeld de schouderblessure gaat niet over door alleen Dry needling. Daarnaast zullen er ook spierrekkingen en gerichte kracht- en coördinatie training moeten worden gedaan, om de blessures blijvend te verhelpen.

Als je precies wilt weten hoe de werking van Dry needling is kun je het beste de site www.myopain.nl bezoeken. Hier wordt heel duidelijk uitgelegd wat er precies gebeurt in het lichaam wanneer je met een naaldje een triggerpoint behandelt.

Jelle Eijzenga