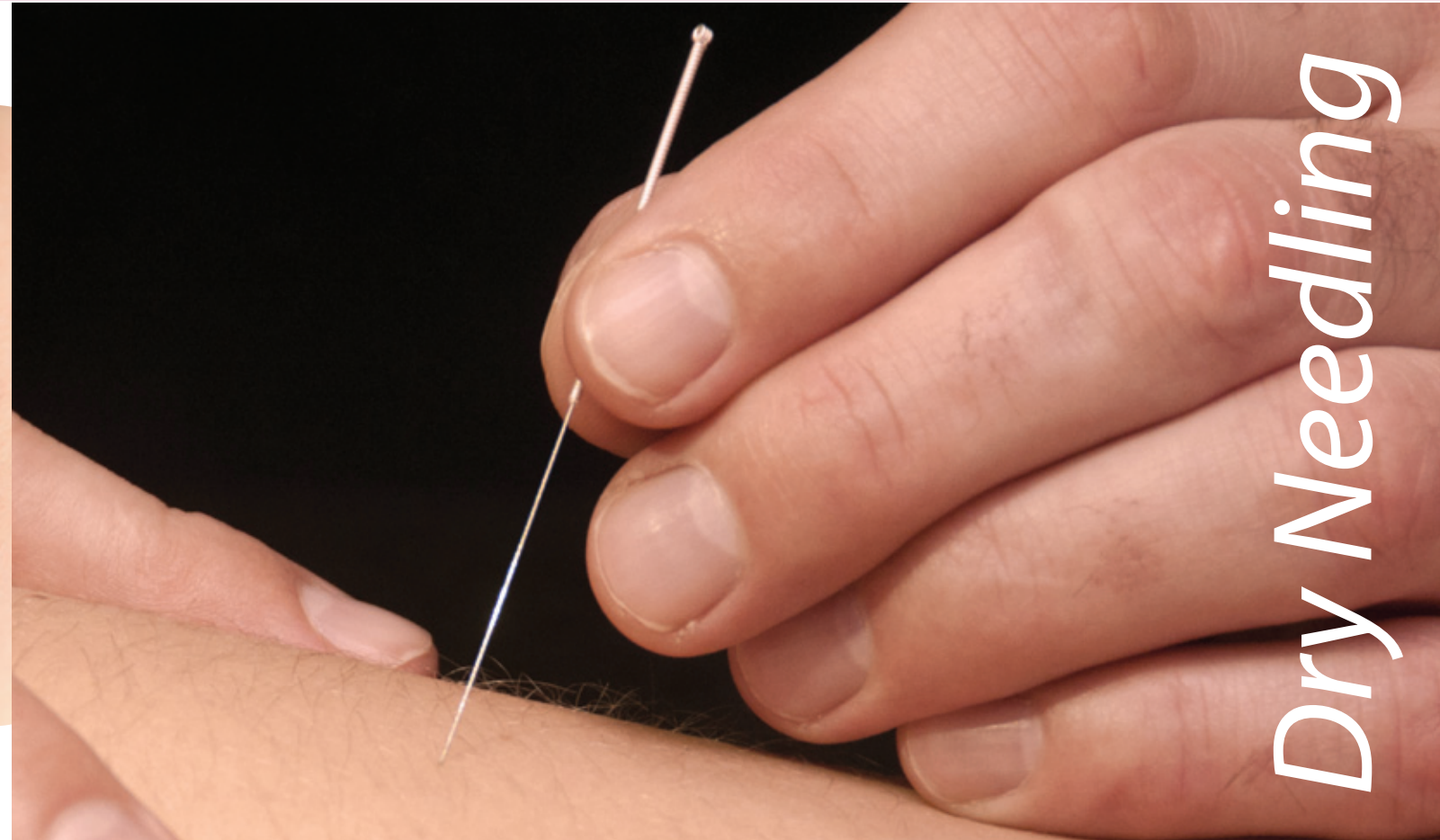


Myofasciale pijn en Dry Needling



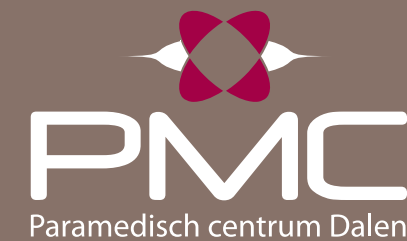
Arjan Esschendal - Harald van der Steen

Hoofdstraat 33
7751 GA Dalen
0524 - 55 23 15
fysiotherapie@pmcdalen.nl



Dry Needling

www.pmcdalen.nl



Wat is een myofasciaal pijnsyndroom? (MPS)

Een myofasciaal pijnsyndroom is een verzamelnaam voor klachten waarbij de spier (myo) en zijn omhulsel (fascie) een grote rol spelen. De klachten worden veroorzaakt door de aanwezigheid van myofasciale triggerpoints (knopen) in de spieren.

Wat zijn myofasciale triggerpoints? (MtrP)

Een myofasciaal triggerpoint is een zeer pijnlijke plek in een spier. Het is een verharding die ook vaak een karakteristieke uitstralende pijn op een andere plek veroorzaakt. Met als gevolg verlies van de spierfunctie of andere klachten, zoals bijvoorbeeld hoofdpijn.



De behandeling

De behandeling is gericht op het uitschakelen van de myofasciale triggerpoints en het bestrijden van de factoren die de klachten veroorzaken. De dry needling behandeling heeft tot gevolg dat de verkrampde spier ontspant en dat de pijn zal afnemen.

Het is moeilijk aan te geven hoeveel behandelingen er nodig zijn om de klachten weg te nemen. Als er veel tijd zit tussen het ontstaan van de klachten en het begin van de behandeling, zullen er meer behandelingen nodig zijn.

De gebruikte technieken zijn:

- triggerpoint dry needling
- triggerpoint compressie
- houdingsadviezen en rekoefeningen
- warmtebehandelingen

Versijnselen die zich voor kunnen doen na de behandeling:

- blauwe plekken
- kortdurende pijn en ongemak
- tijdelijke vermoeidheid en zwakte

Hoe ontstaan triggerpoints?

- Door acute of chronische overbelasting (bijvoorbeeld computerwerk of sport)
- door beschadigingen van andere structuren (meniscus, hernia)
- door langdurige immobiliteit (gips)
- door stress, depressie, onrust, vermoeidheid en slaapttekort
- door voet- en beenafwijkingen
- door chronische infecties en allergieën
- door het dragen van te strakke kleding, zoals een riem, een bh of een rugzak.

Hoe herken je myofasciale triggerpoints?

- stijve of verzwakte spieren • gewrichtspijn
- pijnklachten en pijnvermijdingsgedrag • hoofdpijn
- een niet-fit gevoel: zweten, duizeligheid, wazig zien
- licht in het hoofd, rillerig zijn, koude handen



www.pmc dalen.nl

Dry Needling bij myofasciale pijn

Dry needling is een behandeltechniek waarbij met een zeer dun naaldje bepaalde triggerpoints (knopen) in een spier worden aangeprikt.

Het resultaat van deze behandeling is dat de spierspanning wordt verlaagd, waardoor tegelijkertijd de pijn afneemt. De werking van deze techniek is door meerdere wetenschappelijke onderzoeken aangetoond. www.myopainseminars.com/resources

Wat kost een behandeling?

Dry needling wordt beschouwd als een fysiotherapeutische behandeltechniek, de behandeling wordt dan ook als zodanig gedeclareerd bij uw verzekeraar.

Certificering

Arjan Esschendal en Harald van der Steen zijn volledig gecertificeerd voor dry needling door Myofasciale Pijn Seminars Groningen, in samenwerking met Myopain Seminars Bethesda, MD, USA.