

Duur van de behandeling.

In het algemeen geldt: hoe langer de periode tussen het ontstaan van de klachten en het begin van de behandeling is, des te groter het benodigde aantal behandelingen.

De patiënt dient een actieve rol te spelen in de behandeling door eventuele adviezen en oefeningen uit te voeren.

Hoe resoluter de klachtonderhoudende factoren worden aanpakt, des te sneller zal er een blijvend en goed resultaat worden bereikt.



Wilt u meer informatie?

Voor verder informatie kunt u terecht bij de Nederlandse Vereniging voor Dry Needling (NVDV)

www.nvdsn.nl



Nederlandse Vereniging voor Dry Needling

Uw fysio-/manueeltherapeut en lid van de NVDN:



Fysiotherapeutisch Centrum Markelo

H.K. Oling

Prinses Irenestraat 7

7475 BW Markelo

Tel. 0547 361699

A close-up photograph of a hand holding a needle, with the text 'Dry Needling' overlaid in a large, black, sans-serif font. The hand is positioned to insert the needle into the skin. The background is a blurred, light-colored surface.

Wat is het myofasciaal pijnsyndroom? (MPS).

Onder myofasciale pijn verstaat men klachten in het houding- en bewegingsapparaat die veroorzaakt worden door de aanwezigheid van myofasciale triggerpoints en hun uitstralende pijn.

Wat is een myofasciaal triggerpoint? (MTrP).

Een myofasciale triggerpoint (spierverharding) is een zeer drukpijnlijke plek in een spier die een uitstralende pijn veroorzaakt. Kenmerkend symptoom van een triggerpoint is dat de pijn doorgaans op een andere plek geregistreerd wordt dan de plek waar de patiënt de pijn aangeeft. De symptomen die door de triggerpoints worden veroorzaakt, komen echter in voorspelbare patronen voor. Als je weet waar je moet zoeken zijn triggerpoints makkelijk te vinden en uit te schakelen.

Hoe ontstaan triggerpoints?

- acute (verkeerde beweging, ongeluk) of chronische (langdurig verkeerde houding) overbelasting;
- langdurige overbelasting van weke delen, zoals bij CANS of RSI (bv. tenniselleboog)
- bij sporters;
- bij laesies van andere structuren zoals bij een meniscus laesie of een hernia;
- langdurige immobiliteit, bv. door gips;
- psychologische factoren zoals stress, depressie, onrust, vermoeidheid;
- voetafwijkingen;
- interne oorzaken zoals chronische infecties en allergieën;
- slaapttekort;
- structurele veranderingen zoals verschillen in beenlengte.
- strakke kleding of riem, dragen van een rugzak.

Dry-Needling bij myofasciale pijn.

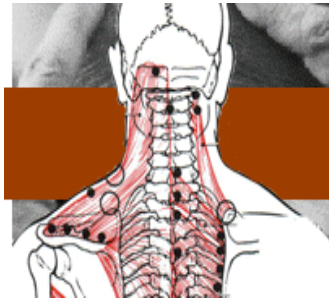
Onder dry-needling verstaat men een priktechniek in een triggerpoint met een acupunctuurnaald zonder dat er iets wordt geïnjecteerd.

De triggerpoints, behorende bij de uitstralende pijn, worden gelokaliseerd en gefixeerd tussen twee vingers. Vervolgens wordt de speciale gesteriliseerde fijne naald op de specifieke plaats door de huid heen in het onderliggende weefsel ingebracht.

Het **resultaat** is dat de pijn en de spanning in de desbetreffende spier direct afneemt en er een bewegingstoename plaats vindt.

Verschijnselen die zich soms voordoen na de behandeling: (deze zijn meestal van tijdelijke aard).

- blauwe plekken
- kortdurende pijn en ongemak;
- tijdelijke vermoeidheid en zwakte;
- verergering van de symptomen gedurende korte tijd.



Kenmerken van een triggerpoint.

- bewegingsbeperking en/of stijfheid;
- gewrichtspijn;
- krachtsverlies;
- pijnklachten en pijnvermijdingsgedrag;
- vegetatieve reacties zoals zweten, duizeligheid, licht in het hoofd, wazig zien, rillerig zijn of koude handen.

Hoe zijn triggerpoints te herkennen?

De therapeut begint met het herkennen van het pijngebied. Hij zoekt uit welke spieren, in het voor de spier karakteristieke uitstralingsgebied, de pijn veroorzaken en hij onderzoekt de spieren.

De triggerpoints bevinden zich in de verharde strengen en voelen bij palpatie aan als een plaatselijke verdikking. De patiënt ervaart door de druk de herkenbare pijn. Tevens wordt er gekeken naar afname van spierkracht

Therapie.

De therapie is gericht op het inactiveren van de myofasciale triggerpoints, waardoor de strakke spierstrengen die verantwoordelijk zijn voor de toegenomen spierspanning, worden losgemaakt. De pijn neemt hierdoor af en de spier krijgt weer zijn normale lengte en kracht terug.

