

## Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



## Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.

Voor meer informatie over Dry Needling:

[WWW.SMC-RIJNLAND.NL](http://WWW.SMC-RIJNLAND.NL)

Wij zijn een gecertificeerde:



# Dry Needling



T 071 - 341 1312

[www.smc-rijnland.nl](http://www.smc-rijnland.nl)  
E [info@smc-rijnland.nl](mailto:info@smc-rijnland.nl)  
Oosterkerkstraat 1  
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK  
ZUID-HOLLAND  
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u  
centraal staat.

### Wat is dry needling?

Dry needling is een behandelmethode van uw fysiotherapeut. Met een dunne (acupunctuur) naald worden spieren aangeprikt waardoor de spieren snel en langdurig ontspannen.

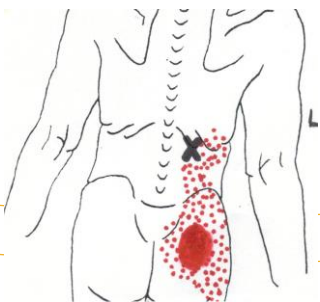
### Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

De achterliggende theorie en de uitvoering verschilt van acupunctuur. Bij dry needling wordt er gebruik gemaakt van een “droge” (dry) acupunctuurnaald (er wordt dus geen vloeistof in de spieren gespoten).

Dry needling is specifiek gericht op zogenaamde “triggerpoints” die kort gestimuleerd worden.

### Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een verkramping in de spier die naast drukpijn ook vaak uitstralende pijn veroorzaakt. Hieronder ziet u een voorbeeld van “lage rug” pijn veroorzaakt vanuit de bilspier:



### Hoe uit een triggerpoints zich?

- De spier doet pijn op een lokale plek, ook wel een “knoop” genoemd.
- Soms geeft de triggerpoint ook wel uitstralende pijn.
- Stijfheid van de bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijn ontwijkend gedrag, u gaat anders bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

### Hoe ontstaat een triggerpoint?

- Acuut, bv door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Door een verkeerde (werk)houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm/schouder/nek, zoals bij gebruik van de computer.
- Overbelasting en/of blessures bij sporters.
- Verkramping van spierweefsel, zoals bij meniscusletsel of een hernia.
- Door gebrek aan beweging, bv door gips of een sling.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie
- Voetafwijkingen of verschil in beenlengte .
- Slaaptekort.
- Het verkeerd dragen van een rugzak/handtas.

### Wat doet de fysiotherapeut?

Met behulp van een gesprek en een lichamelijk onderzoek zal de fysiotherapeut uw klachten in kaart brengen.

De spieren die mogelijk uw pijn veroorzaken worden verder onderzocht. In deze spieren wordt dan gezocht naar de zogeheten “triggerpoints”

### Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het aanprikken met het naaldje worden deze punten gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen. De fysiotherapeut zal vaak meerdere spieren behandelen in uw arm/been. Ook worden de spieren om of langs uw wervelkolom onderzocht en behandeld.

### 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 lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort “kramp” gevoel.

Daarna ontspant de spier weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat stijf en/of vermoeid aan, maar dat is meestal van korte duur.