

Dry Needling Informatiefolder



Gezondheidscentrum
Leidschenveen
Gezondheidscentrum
Veenland

**Dry Needling is een nieuwe gespecialiseerde
behandelmethode van de fysiotherapeut.**

Gezondheidscentrum Leidschenveen
Harriët Freezerhof 195
2492 JC Den Haag
T: (070) 444 53 65
receptie-ft@shg.nl
www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie

Gezondheidscentrum Veenland
Vrouw Avenweg 650
2493 WZ Den Haag
T: (070) 711 11 05
receptie-ft@shg.nl
www.gcveenland.nl/fysiotherapie

Welkom!

Dry Needling is een nieuwe gespecialiseerde behandelmethode van de fysiotherapeut, waarbij tijdens de behandeling spieren worden aangeprikt met een acupuncturnaald. Deze folder geeft u informatie over Dry Needling, de wijze van aanmelden, kosten en contactgegevens.

Waar

De behandelingen worden gegeven in een praktijkruimte van gezondheidscentrum Leidschenveen of gezondheidscentrum Veenland.

Wat is Dry Needling?

Met een acupuncturnaald prikt de fysiotherapeut spieren aan, met als doel de spier te laten ontspannen. Er wordt niet met vloeistoffen gewerkt (denk aan pijnstillers of ontstekingsremmers), vandaar de term Dry Needling. Dry Needling wordt alleen uitgevoerd door gespecialiseerde fysiotherapeuten.

Is Dry Needling hetzelfde als acupunctuur?

Bij Dry Needling wordt gebruikt gemaakt van een acupuncturnaald, dit is ook de enige overeenkomst met de acupunctuur. Dry Needling prikt door de huid heen in een spierknoop, een zogenoemd "triggerpoint", met als doel de spier te ontspannen. De naald wordt direct weer verwijderd als de spier voldoende ontspannen is.

Wat is een "triggerpoint"?

Een triggerpoint is een drukpijnlijke verharding in de spier, die naast lokale pijn ook vaak pijn "op afstand" veroorzaakt.

Een triggerpoint kan de volgende kenmerken hebben:

- > Pijn en/of stijfheid lokaal in een spier, daarbij ook pijn "op afstand".
- > Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- > Verminderde kracht in de betrokken spieren.
- > Pijn-ontwijkend gedrag; u gaat anders bewegen.
- > Hoofdpijn en/of kramp.

Wanneer u deze klachten herkent, kan een fysiotherapeut u verder helpen.

Hoe ontstaan triggerpoints?

- > Acuut; door bijvoorbeeld een verkeerde beweging of een ongeval;
- > Door langdurige overbelasting door bijvoorbeeld computergebruik of sport;
- > Langdurig verkeerde houdingen;



Op welke manier wordt u behandeld?

Voorafgaand aan een Dry Needling behandeling vindt er een intake plaats waarbij we uw klachten in kaart brengen. Er vindt een vraaggesprek plaats en we voeren een lichamelijk onderzoek uit. Vervolgens krijgt u uitleg over de behandelmethode en de mogelijke reacties op de behandeling. De eerste behandeling met Dry Needling wordt rustig opgebouwd, meestal wordt maar 1 spiergroep geprikt om te ervaren hoe de behandeling aanvoelt. De behandeling wordt niet uitgevoerd op “gevaarlijke” plekken, bijvoorbeeld bij belangrijke bloedvaten of zenuwen. Zoals eerder vermeld wordt Dry Needling alleen uitgevoerd door gespecialiseerde fysiotherapeuten die een uitgebreide cursus hebben gevolgd.

Hoe voelt het aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u niet. Wanneer het triggerpoint aangeprikt wordt, kan de spier even kort aanspannen, soms kan er een zeurend gevoel ontstaan. Daarna ontspant de spier zich meestal direct. Het kan ook voorkomen dat u wat kan gaan zweten en dat u zich even naar of vermoeid voelt, maar dat herstelt zich snel. Als reactie op de behandeling kan er een dag spierpijn optreden. Vervolgens krijgt u oefeningen voor thuis mee om de verbeterde situatie die is ontstaan te handhaven.

Kosten

Deze methode maakt deel uit van de algehele behandeling fysiotherapie. Indien uw aanvullende zorgverzekering fysiotherapie (afdoende) dekt, dan vallen ook de kosten voor Dry Needling hieronder.

Aanmelden

U kunt met of zonder verwijzing van uw behandelend arts rechtstreeks een afspraak maken met de fysiotherapeut. Mocht uw interesse gewekt zijn dan kunt u contact opnemen met fysiotherapeut Jeroen Balk of Ruben Driesen.

- Telefonisch: (070) 444 53 65 of (070) 711 11 05
- Via onze website: www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie of www.gcveenland.nl/fysiotherapie
- Persoonlijk bij de receptie in beide gezondheidscentra

Indien de praktijk gesloten is of als de fysiotherapeuten de telefoon niet kunnen aannemen, dan kunt u altijd een bericht achterlaten op de voicemail.

U kunt bij onze gezondheidscentra o.a. ook terecht voor:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| > Algemene fysiotherapie | > Psychosomatische klachten |
| > Manuele therapie | > Diabetes en COPD |
| > Kinderfysiotherapie | > Hardlooptraining (analyse en advies) |
| > Haptotherapie | > Looptraining bij claudicatio intermittens (etalage benen) |
| > Fasciatherapie | > Revalidatie na corona |
| > Sportfysiotherapie | > Ademhalings- en ontspanningstherapie |
| > Bekken- en bekkenbodempromblematiek | > Mindfulness |
| > Handtherapie | > Medische Fitness |
| > Osteoporose | > Fit Challenge |
| > Medical taping | |

Fysiotherapeut SHG

Onze fysiotherapeuten Jeroen Balk, Ruben Driesen, Emma van den Broek en Chantal Zuurendonk – Fischer zijn geregistreerd bij het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarvoor gelden strenge kwaliteitseisen. Dat betekent onder andere dat zij een erkende opleiding Dry Needling hebben gevolgd.

Voor meer informatie omtrent Dry Needling kunt u kijken op www.dryneedling.nl, www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie of www.gcveenland.nl/fysiotherapie.

Klachten?

Heeft u een klacht over uw behandeling of bent u ergens anders niet tevreden over, dan waarderen we het dat u ons hierover informeert. U mag erop vertrouwen dat we uw klacht serieus nemen en vertrouwelijk zullen behandelen. Samen met u zoeken we naar een passende oplossing. Indien nodig, kunt u een klachtenformulier downloaden op onze website www.shg.nl/klachtenregeling, of ophalen in de praktijk.

Adresgegevens

Gezondheidscentrum Leidschenveen

Harriët Freezerhof 195
2492 JC Den Haag
T: (070) 444 53 65
receptie-ft@shg.nl
www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie

Gezondheidscentrum Veenland

Vrouw Avenweg 650
2493 WZ Den Haag
T: (070) 711 11 05
receptie-ft@shg.nl
www.gcveenland.nl/fysiotherapie

SHG helpt gezond te leven!

