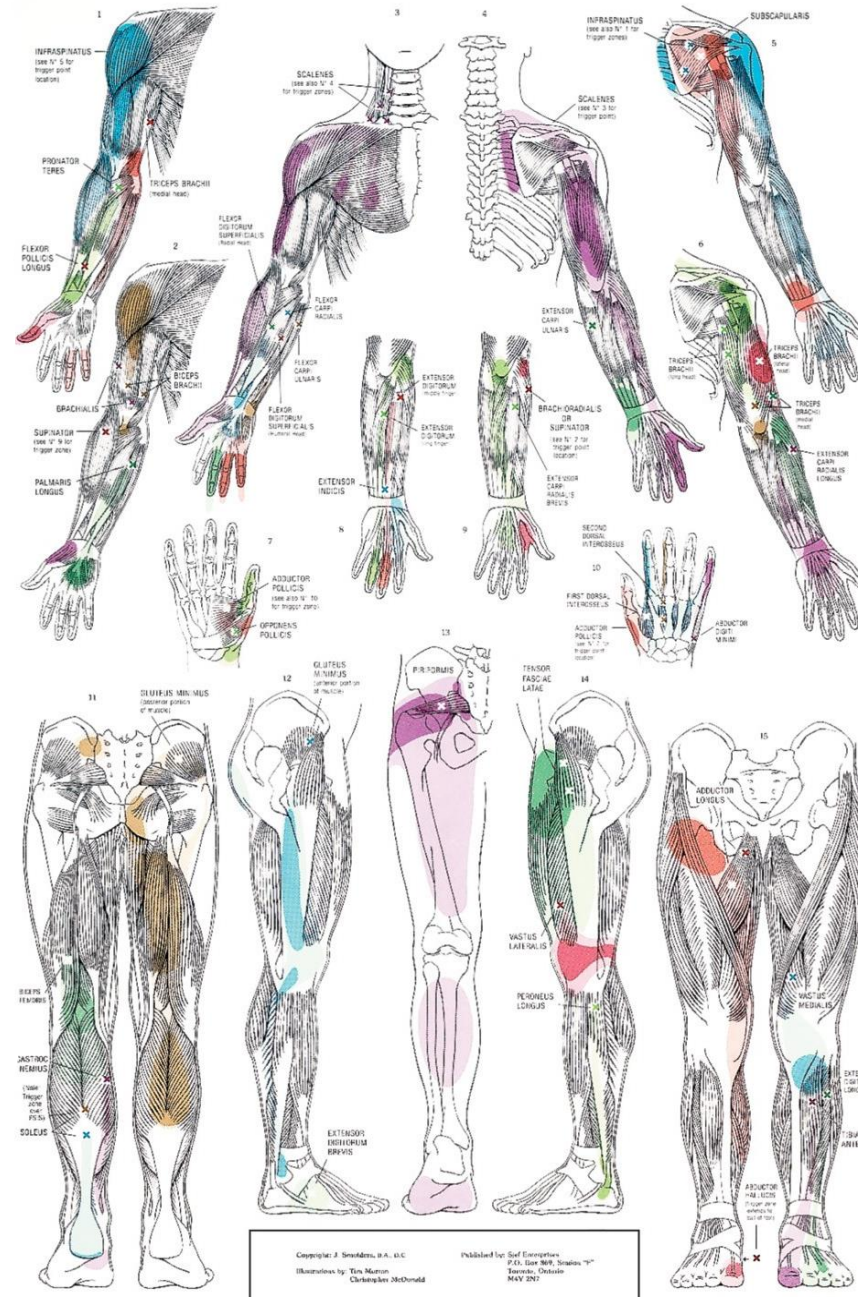


Dry Needling

Verlichting van pijn en verbetering van beweging

TRIGGER POINTS II



Wat is Dry Needling?

—

**Dry Needling:
niet hetzelfde
als
acupunctuur**



Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut
- Chronisch
- Langdurige overbelasting
- Sportblessures
- Langdurige afwezigheid van beweging
- Voetafwijkingen
- Beenlengteverschil
- Verkeerd dragen van rugzak of handtas

Welke klachten kunnen worden behandeld?

- Spierpijn
- Stijfheid
- Verminderde kracht
- Tenniselleboog
- Frozen Shoulder
- Rugpijn

Wat kunt u verwachten tijdens een behandeling?

1. Vraaggesprek en onderzoek.
2. Voorstel en bespreken behandelplan.
3. Triggerpoints lokaliseren.
4. Dry Needling toepassen.
5. Uitleg wat te verwachten na een behandeling.
6. Oefeningen en gerichte adviezen.

Conclusie

A solid orange horizontal bar is positioned below the word 'Conclusie', extending across most of the width of the white box.

Patiënt ervaringen



Ik had last van mijn heupen en onderrug.

Ik vertelde Kelly waar ik last van had en zij stelde deze behandeling voor.

Voor Kelly begon heeft ze uitgelegd hoe ze te werk ging,
en wat ik kon voelen.

Ook heeft ze uitgelegd wat de werking van de naaldjes waren.

Dit was erg duidelijk en fijn om te weten waar ik aan toe was.

Ik vond het geen pijnlijke behandeling al was het op het begin wel een beetje een raar gevoel.

Na de behandeling vertelde Kelly dat het kon zijn dat ik er een paar dagen last van zou kunnen krijgen.

Dit bleek alles mee te vallen.

Belangrijkste van alles nog: Het hielp.

Ik had veel minder last van mijn heupen en rug al na 1 x.

Voor nog meer resultaat hebben we de behandeling een aantal keer herhaald.

Wat het gewenste resultaat haalde.

Dus voor mij werkt deze behandeling prima.

En ik kan het iedereen aanraden.

In augustus 2023 heb ik mijn eerste afspraak gemaakt met praktijk Coenen.

Het ging bij mij om 2 klachten waar ik vanaf wilde.

De eerste ging vooral over totale stijfheid in spieren waardoor het voetballen/sporten mij steeds meer tegen stond.

In het beginsel ben ik behandeld door Jannike, ook kreeg ik rek en strek oefeningen voor thuis.

Van deze behandeling had ik op het vlak van beweeglijkheid vrij snel effect en ging het sporten ook weer soepeler.

Maar mijn tweede klacht bleef ik behouden ondanks de meerdere behandelingen.

Deze klacht was dat ik bij het auto rijden zo'n erge pijn in mijn hamstrings krijg dat ik niet kan blijven zitten.

Als ik dan vervolgens weer ga lopen is dit in 20 seconden weer verdwenen.

Dus na overleg met Jannike En Kelly is besloten om een dry needling behandeling te beginnen.

Dit was ergens in december 2023.

De bedoeling was om de spier die tijdens het autorijden soort van klem komt te zitten te gaan ontspannen door de naalden in de spier te duwen op de plaats van probleem.

Ik moet zeggen dat het in het begin even wennen was omdat er toch met een naald in je bil word geprikt.

Maar echte pijn heb ik nooit van een behandeling gehad. Wel lijkt het ooit dat je been onverwachte bewegingen maakt als de naald de slechte spier raakt.

Na elke behandeling is het uur erna net of je been heel moe is en het een zware wedstrijd gevoetbald heeft.

De eerste vier behandelingen gaven wel vooruitgang maar hele kleine stapjes waar de klacht nog steeds bleef.

Behandeling 5 gaf in een keer een hele stap vooruit waardoor we de tussenpozen van de behandeling wat langer gemaakt hebben.

Ondertussen is de 6^{de} behandeling geweest en is de klacht een heel eind weg. We gaan nu nog even door om het voor 100 % op te lossen.

Conclusie is dat we op de goede weg zitten. Maar voor iemand die bang is voor naalden , wees gerust je voelt er bijna niks van.

Na veel te lang met serieuze schouderklachten te hebben rondgelopen, besloot ik naar de huisarts te gaan. De diagnose werd snel gesteld: Frozen Shoulder. En ik werd doorverwezen naar een fysiotherapeut.

Aangezien men verwachtte dat dit een langdurig traject zou gaan worden, heb ik bewust voor fysiopraktijk Coenen gekozen. Het is een kleinschalige praktijk waar professionals werken, de lijntjes kort zijn en patiënten persoonlijk benaderd en behandeld worden. Het feit dat deze praktijk ook nog eens bij ons om de hoek staat, was een groot pluspunt.

Ondertussen ben ik al langer dan een jaar een trouwe bezoeker. Ik kijk positief terug op het proces. Aanpassingen in het behandelplan werden een aantal maanden geleden wenselijk. Zo kwam ik terecht bij dry needling. Iets waarover ik me had ingelezen maar toch wel sceptisch over was. De tijd om te wennen werd me gegund waardoor ik er op een gegeven moment klaar voor was.

Kelly heeft me goed geïnformeerd over de behandelingen en ik heb het een kans gegeven. Achteraf was dit precies wat ik nodig had.

De behandeling mag maar 1 keer per week plaatsvinden. Kelly vertelt precies welke handelingen ze doet en ik mag aangeven wat ik voel. Ik ervaar tijdens de behandelingen geen pijn en ben na een klein half uurtje weer klaar. Voor de patiënt stelt het niet veel voor; prima om je dag mee te beginnen 😊 Momenteel heb ik ongeveer 9 behandelingen gehad. Ik voel me veel beter. De beperking in mijn schouder wordt steeds minder. Het einde is in zicht.

Bedankt fysiopraktijk Coenen!!



Vragen