



REVA.PUNT WAREGEM

Dry needling

Wat zijn triggerpoints?

Wel dit zijn pijnlijke verhardingen in de spier die volgens een bepaald uitstralingspatroon pijn geven in het lichaam. Deze triggerpoints kunnen ontstaan door langdurig in dezelfde houding te zitten of veel dezelfde bewegingen te herhalen. Ook stress kan aan de basis liggen van het ontstaan of het onderhouden van zo'n triggerpunten.

Dry needling is een behandeltechniek waarbij een triggerpoint in de spieren met een fijn naaldje wordt aangeprikt. Doordat dit pijnlijk punt wordt aangeprikt kunnen de spiervezels zich beter ontspannen met een pijnvermindering tot gevolg.

Als het triggerpoint wordt aangeprikt, reageert de spier met een 'Local Twitch Response', dit kan aanvoelen als een elektrisch schokje doordat de spier even samentrekt. Dit gevoel is van korte duur. Nadien kan er een gevoel van vermoeidheid of stijfheid aanwezig zijn, dit voelt een beetje zoals een blauwe plek. De napijn neemt geleidelijk af, na de behandeling kan je vaak al beter bewegen.