

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kinderen (4-18jr)
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medisch Fitness
- Leefstijlprogramma
- Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
- Healthcheck

## Openingstijden

---

Maandag	08:00 - 20:00
Dinsdag	08:00 - 18:00
Woensdag	08:00 - 20:30
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

## Contact opnemen:

---



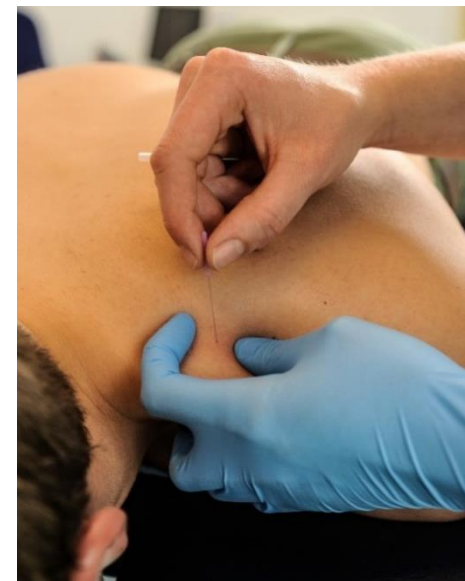
**Hoofdlocatie:** Medisch Centrum Waterland  
Horsterweg 34  
3891 EV Zeewolde  
**t. 036-522 6720**  
e. [info@fysiomcwaterland.nl](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)  
i. [fysiotherapiezeewolde.nl](http://fysiotherapiezeewolde.nl)

**Dependance:** sportschool Next Level  
Corridor 84  
3893 BE Zeewolde

## DRY NEEDLING Ook voor u?!

---

In deze folder vindt u informatie over een nieuwe behandelmethode: Dry Needling.



**Tel. 036-5226720**

## Wat is Dry Needling

---

Dry Needling richt zich op de behandeling van spierklachten, waarbij spierknopen (triggerpoints) aanwezig zijn.

Door middel van een speciale techniek worden triggerpoints aangeprikt waardoor de spieren snel en langdurig ontspannen.

*“Kom snel van uw spierklachten af met Dry Needling.”*

## Verskil met acupunctuur

---

Bij acupunctuur en Dry Needling wordt gebruik gemaakt van dezelfde naalden.

Bij klassieke acupunctuur worden meerdere naalden vaak langdurig in het lichaam gezet.

Terwijl bij een behandeling met Dry Needling met één naaldje per keer wordt gewerkt om kortdurend een triggerpoint aan te prikken.

## Wanneer Dry Needling

---

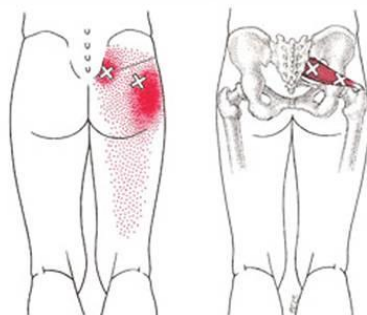
Dry Needling kan worden toegepast bij (bijna alle) spierklachten, waarbij triggerpoints aanwezig zijn.

Door triggerpoints uit te schakelen kunnen de spieren weer ontspannen. De fysiotherapeut prikt de triggerpoints aan. Het inbrengen van het naaldje voelt men niet of nauwelijks.

*“Een positief effect is al snel na de behandeling merkbaar.”*

### Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier (met mogelijk ook uitstraling).
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijnontwijkend gedrag; u gaat anders bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp



## Hoe ontstaan triggerpoints?

---

Hoe kunnen die triggerpoints ontstaan?

- Acut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurig verkeerde houding.
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek zoals bij gebruik van de computer.
- Overbelasting en/of blessures bij sporters.
- Verkramping van spierweefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging; bijvoorbeeld door gips of een sling.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte bijvoorbeeld ontstaan na een botbreuk.
- Slaaptekort.

## Vergoeding?

---

Dry Needling is onderdeel van een behandeling en wordt gedeclareerd als een behandeling fysiotherapie. Deze krijgt u dus vergoed als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie.