

Dry needling is een behandeltechniek, waarbij een zeer dunne naald in huid en spier gestoken wordt. Deze techniek is uiterst effectief voor behandeling van myofasciale pijn en triggerpoints. Dry needling is gebaseerd op Westerse anatomische en neurofysiologische principes en moet dus niet verward worden met acupunctuur. "Dry" duidt aan dat er niets geïnjecteerd wordt met de naald, er wordt alleen geprikt in het triggerpoint. De werking van deze techniek is in wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Wat zijn triggerpoints?

Triggerpoints zijn pijnlijke verhardingen in de spieren die niet meer ontspannen. Een triggerpoint kan bewegingsbeperkingen, stijfheid, krachtsverlies en pijnklachten veroorzaken. Een spier is opgebouwd uit afzonderlijke spiervezels. In een normale ruststand is een spiervezel noch uitgerekt, noch samengetrokken. Wanneer er een triggerpoint in de spier zit dan blijkt dat de spiervezels in de rusttoestand op bepaalde punten meer samengetrokken zijn dan in het omringende gebied. Op deze punten is de spierspanning dus hoger en blijven de spiervezels zelfs in rust samengetrokken. Hierdoor ontstaat een lokale verdikking met een slechte doorbloeding waardoor afvalstoffen zich ophopen. Een triggerpoint kan worden gezien als een spierknoop: een bundeltje spiervezels dat zich niet ontspant, maar steeds strak aangespannen blijft.