

De naald op de zere plek

Auteur: door Gerrie Riemersma | dinsdag 20 maart 2012 | 07:25 | Laatst bijgewerkt op: dinsdag 20 maart 2012 | 08:00

Naalden in een lichaam steken. Het klinkt als acupunctuur, maar het is dry needling.

De behandelmethoden zijn familie van elkaar, maar toch wezenlijk anders. Alfred Guljé,

fysiotherapeut en mede-eigenaar van vijf vestigingen van Topfysio, beheerst beide 'kunstjes'. De naalden vormen de overeenkomst, maar bij acupunctuur gaan ze in energiebanen en bij dry needling gaan ze in vastzittend spierweefsel.

Wie bijvoorbeeld door zijn enkel gaat, forceert ook de onderbeenspieren. Die kunnen daardoor verkrampd raken. En dat hoeft niet in de buurt van de enkel te zijn, maar bijvoorbeeld hoog in het onderbeen. Guljé: "Elke spier heeft een uitstralingsgebied." Door de verminderde functie van de verkrampde spier kan de pijn later in de enkel of elders in het been terugkeren.

Als de spieren zo'n opdonder hebben gehad, zijn ze minder sterk en soepel. Ook de coördinatie neemt af. Guljé's collega Anne Harm Nauta vult aan: "Veel mensen gaan daardoor voor een tweede keer door hun enkel. Ze denken dat ze een zwakke enkel hebben, maar eigenlijk zijn het de spieren die de enkel niet kunnen stabiliseren."

Dry needling wordt steeds meer gebruikt als behandelmethode in de fysiotherapie, maar is nog vrij onbekend bij huisartsen. Guljé: "Bij veel mensen met pijnklachten in rug, nek of op een andere plek wordt met een röntgenfoto of scan niet altijd een oorzaak gevonden. Geregeld krijgen ze dan te horen dat het tussen de oren zit of met stress te maken heeft. Huisartsen en medisch specialisten kijken vooral naar gewrichten. Onze ervaring is dat 70 procent van de pijnklachten veroorzaakt wordt of niet herstelt door spierproblemen."

Dry needling is geen fijne behandeling. Met de vingers voelt de fysiotherapeut waar de verkrampde spier zit. Dat voelt hij aan ribbels of strengen in het spierweefsel. Die plek heet triggerpoint. Het betasten kan pijn doen. Dan steekt de fysiotherapeut een naald op die plek in de spier. Die reageert met een schokje. Dat is een goed teken, stelt Nauta. Deze twitch betekent dat het juiste deel van de spier ontspant.

Guljé: "Het overgevoelige spierweefsel reageert op iets scherp door zich in een reflex aan te spannen. Daarmee wordt als het ware de spier gereset, waardoor de pijn vermindert en de spierfunctie verbetert."

Het vraagt oefening en ervaring voor een fysiotherapeut om te weten waar hij precies moet prikken. Bij lage rugpijn kan het nodig zijn in een diepe bilspier een naald te zetten. "En je moet weten hoe je daar veilig kunt prikken. Voor dry needling moet je veel kennis van de anatomie hebben", maakt Guljé duidelijk.

Bij de eerste behandeling doet de fysiotherapeut het rustig aan, later voert hij het prikken op. "Het is een pittige behandeling." Uren na de behandeling voelt de patiënt een stijve plek, daar waar de naalden hebben gezeten. Soms houdt die stijfheid en zeurende pijn een paar dagen aan.

Sommige patiënten moeten niets hebben van de naalden. Zij krijgen de klassiekere, manuele fysiotherapie. Maar over het algemeen hebben de patiënten het er na een goede uitleg wel voor over. "Behalve in onze vestiging in Amsterdam", vertelt Guljé lachend. "In Friesland, waar we vestigingen hebben, zijn de mensen harder voor zichzelf. Amsterdammers hebben vaak na een of twee naalden genoeg."

Alfred Guljé begon ruim tien jaar geleden met dry needling. Tijdens een acupunctuur- stage zag hij boeken over triggerpoints. "Op dat moment was er net een vrouw met pijn in de arm. Er leek geen Chinese verklaring voor die pijn. Acupunctuur hielp niet. Met de boeken over triggerpoints keken we toen verder. We staken naalden in een rompspier en een week later was ze pijnvrij."

Hij geeft cursussen dry needling en ook zijn eigen fysiotherapeuten gingen bij hem in de leer. Dry needling vormt bij Topfysio inmiddels de hoofdmoot van de werkzaamheden. "Als mensen voor het eerst komen,

screenen we ze op de oorzaak van klachten. Dan kijken we of we dat met het naaldje, de vingers of met de ellebogen gaan oplossen. Als het een spierprobleem is, gebruiken we het liefst dry needling. Dat is de makkelijkste en meest effectieve behandelwijze."

Dat klinkt eenvoudig, maar dat is niet altijd zo. De ene patiënt is klachtenvrij na één behandeling, de andere heeft er twaalf nodig. Het is soms een heel gepuzzel. "We hebben wel patiënten die jaren geleden een hernia hebben gehad en als gevolg daarvan nu nog 'doof' gebied in de voet en ook nog rugpijn hebben. Dan kan het nodig zijn bil, rug en onderbeen te prikken. Daar zijn meerdere behandelingen voor nodig."

Dry needling is zeker geen wondermiddel, benadrukken de fysiotherapeuten. Want de naalden kunnen de pijn wel verzachten of wegnemen, maar de oorzaak moet ook worden gevonden en behandeld. Vaak moeten patiënten trainen om de belastbaarheid van de spieren te vergroten. "Het lichaam herstelt uit zichzelf, als het goed gaat. Met dry needling kunnen we het herstel optimaal laten verlopen."

reageren?

gezondheid@wegener.nl