

## **Myofasciale pijnproblemen -MPS- opsporen en behandelen via specifieke dryneedlingtechnieken.**

Een **myofasciaal triggerpoint**, is een plaatselijke kramp in een spier en voelt aan als een harde plek. Pijn kan ter plaatse optreden maar ook elders. Het houdt de spier gespannen, ook in rust. Het geeft pijn als je erop drukt maar kan ook spontaan pijn geven of bij beweging. Het komt vaak voor maar wordt te weinig herkend en blijft vaak onbehandeld.

Zo kan bijvoorbeeld spanningshoofdpijn worden veroorzaakt door triggerpoints van de spieren in de hals.

De pijnpunten ontstaan door bv te zware inspanning, verkeerde (werk) houding, acuut trauma, stress.

Naast deze oorzaken kunnen factoren als ziekte, slaapgebrek, ongezonde leefwijze de triggerpoints en hun klachten in stand houden.

Wanneer u last heeft van klachten die doen denken aan een hernia, een tenniselleboog of CANS/RSI, of spieren die stijf aanvoelen en pijnlijk zijn als je erop drukt, of als u voor u beroep of sport vaak dezelfde bewegingen maakt, dan heeft u een grote kans dat u last heeft van deze myofasciale pijnpunten.

Verscheiden vormen van fysiotherapie zijn mogelijk bij deze pijnpunten maar dryneedling is klinisch gezien de meest doeltreffende methode. Sinds 2005 wordt deze methode toegepast door de Nederlandse fysiotherapeut (daarvoor al in het buitenland). En is sindsdien ook een erkende methode binnen de fysiotherapie. De vergoeding valt eveneens dus onder fysiotherapie.

Naast de behandeling met dryneedling kunnen meerdere vormen van fysiotherapie in de behandeling ingezet worden zoals massage, warmte en oefentherapie.

**Dryneedling** berust niet op een 'energieconcept' zoals accupunctuur, wel wordt er net als bij accupunctuur gebruik gemaakt van dunne naaldjes welke gebruikt worden om het pijnpunt te ontkrampen en de pijn op te heffen.

Zie ook: [www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl).