Behandeling

Dry needling

Dry needling is een vorm van fysiotherapie waarmee de fysiotherapeut 'spierknopen (triggerpoints)' kan behandelen.

Bij Dry needling wordt de spierknoop aangeprikt met een hele dunne naald. Dit zorgt ervoor dat de spierknoop ontspant.

Let op: Dry needling is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij Dry needling zet de fysiotherapeut maar 1 naald tegelijkertijd in de ‘spierknopen’.

Wat zijn spierknopen?

Een spierknoop is een hard aanvoelende plek of verharding in een spier. Een spierknoop kan pijn veroorzaken op de plek zelf, maar ook uitstraling geven naar andere plekken in uw lichaam.

(073) 553 35 53

8.30-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.30-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Voorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

Waar meldt u zich?

Marathonloop 9, 5235 AA ’s-Hertogenbosch

De ingang van het Sport Medisch Centrum zit in Sporthal ‘De plek’ aan de linkerkant. U gaat naar de eerste etage, door de glazen deuren. Daar meldt u zich bij de informatiebalie.

Het Zuiderkruis 23a, 5215 MV 's-Hertogenbosch

U meldt zich bij de slagboom bij het Sport Medisch Centrum. Daarna meldt u zich via ingang A (hoofdingang Visma I Lease a Bike).

Lichamelijk onderzoek

Voor de behandeling krijgt u een lichamelijk onderzoek. De fysiotherapeut kijkt of Dry needling een geschikte behandeling is voor uw klacht. U krijgt ook meer informatie over deze behandeling.

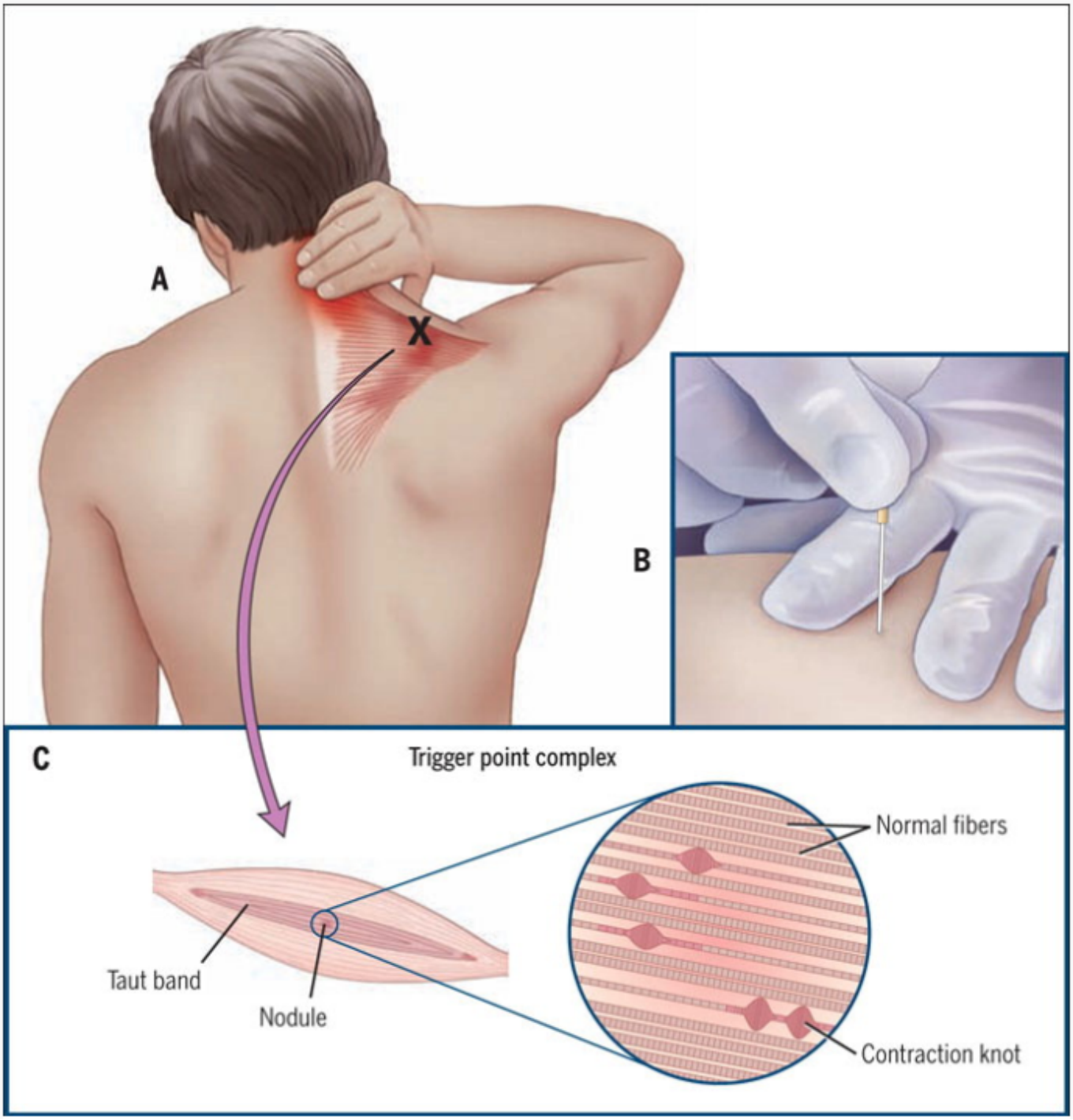
De behandeling

Hoe verloopt de behandeling?

We vragen u altijd om te gaan liggen tijdens de behandeling. De fysiotherapeut prikt de spierknopen aan met een dunne naald. Het inbrengen van het naaldje voelt u niet of nauwelijks. Als de spierknoop wordt aangeprikt, kan het zijn dat uw spier kort aanspant. Dit voelt als een druk met daarbij een kleine schok. Daarna ontspant uw spier.

De spier wordt beter doorbloed, afvalstoffen kunnen beter afgevoerd worden en de spier kan weer het juiste niveau van ontspanning krijgen. U merkt vaak meteen dat het bewegen weer beter gaat. Dit is dan ook een belangrijk vervolg dat bij de behandeling hoort, ga zo goed mogelijk weer bewegen met deze spier.

De fysiotherapeut behandelt meestal meerdere spieren die invloed kunnen hebben op uw klachten. Meestal worden met 3 tot 5 behandelingen de beste resultaten behaald, samen met oefeningen en bewegen.



Na de behandeling

Wat gebeurt er na de behandeling?

Na de behandeling kan de spier gevoelig, stijf of beurs ("blauwe plek") aanvoelen. De eerste uren heeft u daar het meeste last van. Het helpt als u in beweging blijft en water drinkt, zodat de afvalstoffen makkelijker kunnen worden afgevoerd. Na een nacht rust is er vaak al verbetering. De pijn neemt langzaam af, dit kan 1 tot 3 dagen duren. Daarna is er een merkbare verbetering. Vooral de eerdere uitstralende pijnklachten nemen af.

Thuis

Waar moet u thuis aan denken?

Rust

Doe minimaal 1.5 dag rustig aan met het belasten van uw spieren die behandeld zijn. Te veel en te snel belasten kan het herstel vertragen. Het is niet de bedoeling dat u gaat stilzitten of liggen, omdat dan de spieren niet goed genoeg herstellen.

Drinken

Drink voldoende water, dit helpt bij de afvoer van afvalstoffen.

Rekoefeningen

Rekoefeningen en bewegen is altijd erg belangrijk.

Praktische tips

Uw afspraak bij de sportfysiotherapeut

Heeft u een (sport)blessure? Dan kunt u snel terecht bij een sportfysiotherapeut van Fysiom bij het Sport Medisch Centrum voor een beoordeling van uw blessure, diagnostiek, behandeling en begeleiding. Hier vindt u meer informatie over wat u kunt verwachten van uw afspraak (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-kunt-u-verwachten-als-u-een-afspraak-heeft-bij-een-fysiotherapeut-van-het-smc).

Wat neemt u mee?

U moet meenemen naar uw afspraak op het Sport Medisch Centrum:

- uw geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Soms moet u zich extra voorbereiden op uw afspraak in het SMC. Bijvoorbeeld als u een onderzoek of behandeling krijgt. Dit leest u bij de informatie over uw onderzoek of behandeling.

Tarieven en vergoedingen

Alle informatie over de tarieven en vergoedingen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven-en-vergoedingen-smc) van sportgeneeskunde, sportfysiotherapie, sportdietetiek, sportpsychologie en sportpodotherapie.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Sport Medisch Centrum (SMC) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc)

Sportfysiotherapie in het Sport Medisch Centrum
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sportfysiotherapie-in-het-sport-medisch-centrum)

Meer informatie

www.dryneedling.nl (https://www.dryneedling.nl/pages/informatie-voor-patienten.php)
Meer informatie over dry needling.

Code SMC-034

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis