

## Uw therapeuten

### Marco Antvelink



Sportfysiotherapeut  
Master manueel therapeut  
Echografist  
Dry needling specialist

### Ruud de Beijer



Fysiotherapeut  
Master manueel therapeut  
Schouder specialist  
Dry needling specialist

## Onze locaties

Antvelink Sportfysiotherapie is al sinds 2001 een begrip in Deventer en inmiddels gegroeid tot een (sport) fysiotherapie praktijk met 3 locaties en een team van 10 professionele therapeuten met een grote diversiteit aan specialisaties.

Onze praktijk wordt gekenmerkt door laagdrempelig, persoonlijke aandacht en een ongedwongen sfeer en dat zullen we ondanks de groei altijd na blijven streven.

### Tot ziens in onze praktijk!

#### Team Antvelink.



### GO AHEAD EAGLES

Vetkampstraat 1a  
7416WK Deventer

### ANTVELINK SPORTCENTRUM

David Wijnveldtweg 4  
7425AC Deventer



### DE SPIL LETTELE

Sportweg 1  
7434RZ Lettele  
Dinsdag en vrijdag

## Dry Needling



Specialist in bewegen, gemeente Deventer

### Wat is dry needling?

Dry needling is een nieuwe behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden spieren met een dunne naald aangeprikt. De spieren raken op deze manier snel en langdurig ontspannen.

### Speciale scholing?

Fysiotherapeuten volgen speciale scholing om de behandeling te mogen uitvoeren. In onze praktijk zijn twee fysiotherapeuten gespecialiseerd in het uitvoeren van deze dry needling techniek.

In deze folder leest u meer over deze techniek en voor welke type klachten het wellicht een uitkomst kan zijn.

### Afspraak maken?

Neem dan contact met ons op.



ma 08:00-18:30  
di 08:00-20:30  
wo 08:00-21:30  
do 08:00-20:30  
vr 08:00-17:30  
za 08:00-12:00

0570-677002  
Bij voorkeur tussen  
09:00-11:00  
14:00-16:00

info@sport-fysio.nl  
Vetkampstraat 1a  
7416WK Deventer

### Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal tijdens de intake gericht onderzoek doen naar uw klachten en deze nader analyseren. Daarna worden de spieren onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar triggerpoints.

### Wat is een triggerpoint?

Een triggerpoint is een verkrampd plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Hierdoor kan bijvoorbeeld een lage rugpijn klacht komen vanuit een bilspier.

### Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn op 'afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spieren).
- Pijn-ontwijkend gedrag: u gaat 'anders' bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

**Welllicht zult u een aantal van deze klachten herkennen.**

### Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut; bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of een ongeval.
- Chronisch; bijvoorbeeld door een langdurige 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.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak of handtas.

### Waar richt zich de behandeling op?

De behandeling is gericht op 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

### Hoe voelt dry needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan. Dat geeft kortdurend een soort 'kramp' gevoel.

Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.



### Wat kost dry needling?

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.