

## Was ist Dry Needling?



### Anwendung:

Beim Dry Needling wird mit einer dünnen Nadel ohne Medikament (deshalb der Name dry = trocken) ganz präzise in eine Muskelverhärtung / Triggerpunkt gestochen, welcher für die aktuellen Beschwerden verantwortlich ist.

Dadurch werden die Verkrampfungen gelöst, die lokale Durchblutungssituation verbessert und die lokalen Entzündungsreaktionen gesenkt. Das «dry needling» wird bei der Behandlung von Schmerzsyndromen, in der Sportphysiotherapie und der orthopädischen Rehabilitation angewendet. Verschiedene Studien haben bewiesen, dass es nicht nötig ist Substanzen in einen Triggerpunkt hineinzuspritzen, damit er abheilt, sondern dass es der präzise geführte Stich an sich ist. Deshalb hat sich der Begriff des «trockenen Nadelns» ergeben.

Das «dry needling» wird seit 1996 in der Schweiz praktiziert und systematisch unter Fachpersonal eingeführt. Beim «dry needling» werden die Triggerpunkte unter hygienischen Bedingungen mit dünnen, sterilen Einwegakupunkturnadeln angestochen. Diese Technik hat aber nichts mit Akupunktur zu tun, ausser dass das gleiche Werkzeug verwendet wird. Der Stich durch die Haut ist kaum spürbar. Wenn man den Triggerpunkt trifft, zieht sich der Hartspannstrang, in dem sich der Triggerpunkt befindet, kurz aber heftig zusammen. Dieses Auslösen der sogenannten lokalen Zuckungsantwort kann als unangenehm empfunden werden, ist aber ein Muss bei der intramuskulären Stimulation (IMS). Trotzdem wird das «dry needling» von vielen Patienten der manuellen Therapie vorgezogen. Hat ein Patient jedoch Mühe mit dem intramuskulären «dry needling», so kann versucht werden mit einer oberflächlichen Anwendung, dem sogenannten superfiziellen «dry needling», bzw. der superfiziellen Afferenz-Stimulation (SAS) oder mit den manuellen Techniken der Triggerpunkt-Therapie die myofaszialen Beschwerden zu behandeln.

### Krankheitsbilder:

- Krankheitsbilder mit myofaszialem Charakter z. B.:
- Tennisellenbogen
- Schulterbeschwerden
- Nackenbeschwerden
- Knie- und Fussbeschwerden