

N+ Dit is een exclusief artikel voor jou.

Eén naald en je voelt niets meer. Is dry needling de ultieme pijnbestrijder?

Gisteren om 21:46 door Frank Poosen



(FOTO: INGE KINNET)

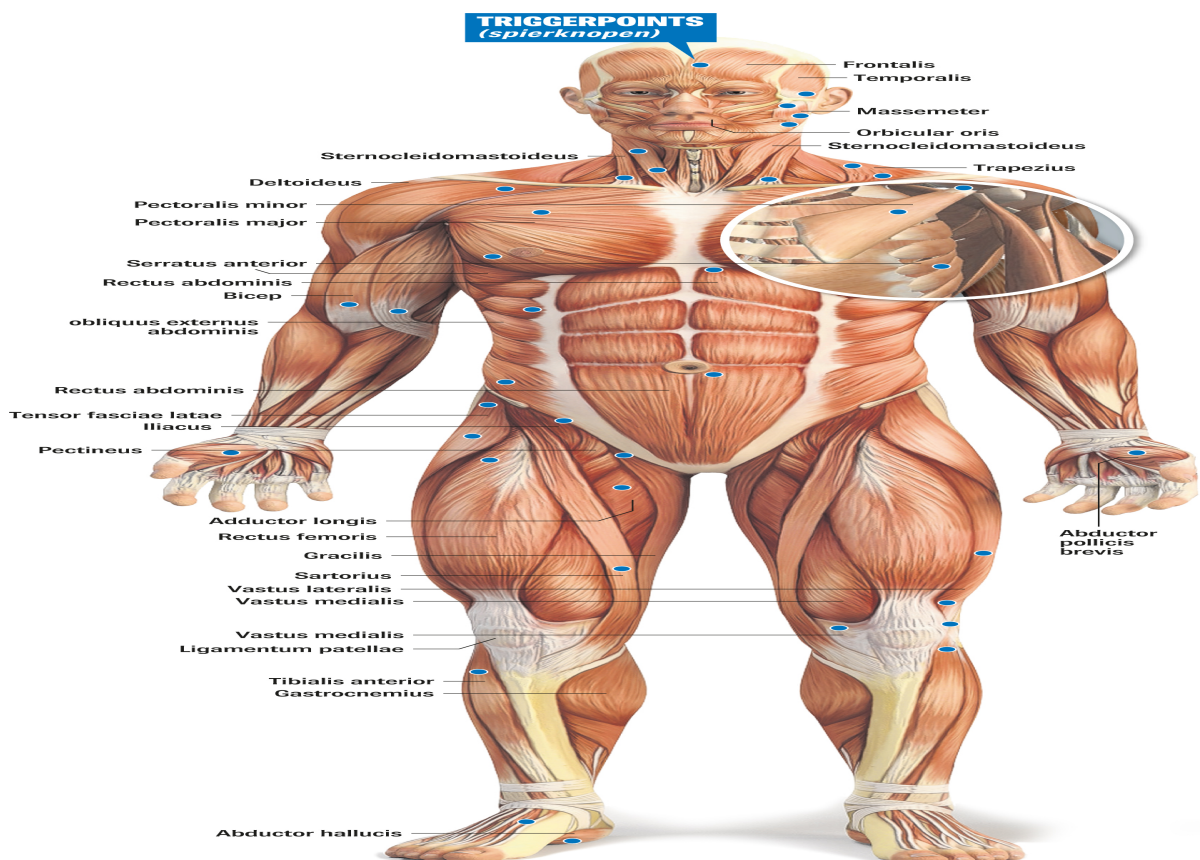
Dry needling is hot, nieuw en goed. Eén naald droogweg in een pijnlijke spier ploffen en het is opgelost. Eigenlijk heet het myofasciale therapie, maar dat klinkt zo ingewikkeld dat alleen dokters en kinesisten die term onderling gebruiken. Dry needling ligt niet alleen zoveel makkelijker in de mond, het is ook populair. In ons land zijn er al een kleine tweeduizend kinesisten die het doen, en er komen er elke dag bij. Zoveel dat een wildgroei dreigt.

“Schrijf op: dry needling is géén wondermiddel. Het kan pijnen, veroorzaakt door een spierknoop of triggerpoint, wel wegnemen, maar het zal de oorzaak niet genezen. Als je slecht aan je bureau zit en daardoor last krijgt in rug of schouders, mag ik prikken wat ik wil. De pijn zal even weg zijn, maar komt geheid terug. Je moet dan vooral anders gaan zitten.”

De uitleg van Jan Pattyn is logisch. De kinesist uit Torhout is een wandelende dry needling-encyclopedie. Wiedes. Hij heeft het omzeggens uitgevonden in onze contreien. Al vindt hij dat zelf te veel eer. “Ik ben, samen met mijn collega Peter Jonckheere, de pionier in Vlaanderen. Vijfentwintig jaar geleden zijn we ermee begonnen. Toen is het komen overwaaien van Amerika. Jaja, het is zo westers als iets. Met acupunctuur heeft het niets te maken. We gebruiken dezelfde naalden – fijne, kleine dingen van 0,25 mm dun – maar daar stopt elke vergelijking.” Acupuncturisten die bewerken de energievelden van een mens met naalden. Voor wie daarin gelooft, kan het spectaculair zijn. Dry needling of myofasciale therapie prikt in pijnlijke spierknopen, plaatselijke verkrampinkjes, om ze gedwongen te laten ontspannen. Puur fysiologisch, met energievelden heeft het niks vandoen. “Kort door de bocht: we prikken de spanning eruit, zoals een ballon. Klaar.”

Wetenschappelijk bewezen

Is dat allemaal wel gezond? Lisa Goudman zegt van wel. Ze doctoreert met een onderzoek naar verschillende vormen van pijnverlichting, waaronder de myofasciale therapie. “Een klassieke manipulatie of massage, door gericht te drukken op de spierknoop, kan de pijn verlichten. Maar je kan het net zo goed behandelen door er een naald in te prikken. Dry needling, dus.”

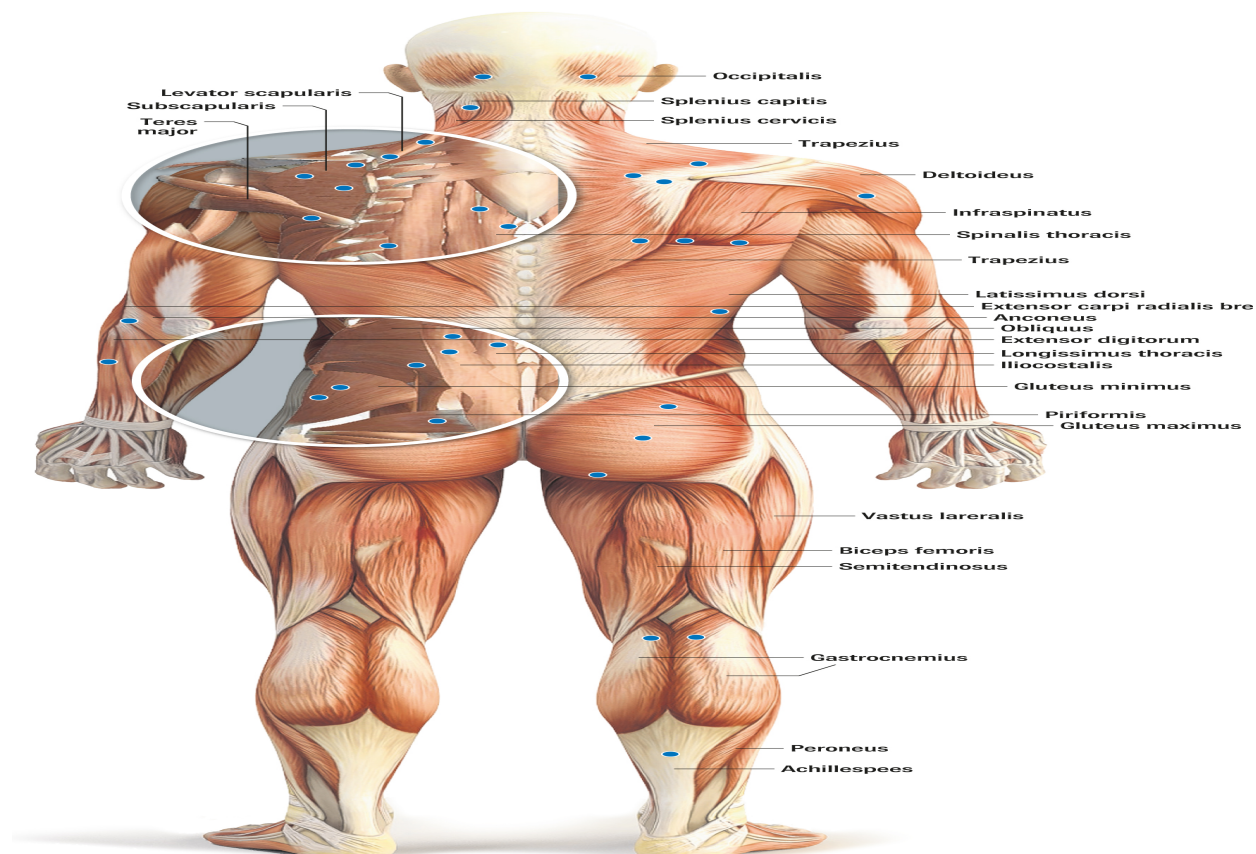


Het is intussen wetenschappelijk bewezen dat het helpt en dat de verlichting instant is, zegt Goudman. “Hoe dat komt, daar is de wetenschap nog niet uit, maar de spier ontspant onmiddellijk door de infiltratie van de naald. Het is geen geklooi van charlatans die weer iets nieuws hebben om de kluit te belazeren. Het neemt de pijn niet sneller weg dan bij manuele therapie, zoals massage of kraken, maar het is wel gemakkelijker.”

600 spieren

Patiënten en kinesisten hebben dat ook door. De vraag stijgt, het aanbod kan niet volgen. “De cursussen myofasciale therapie zitten allemaal vol, het komt enorm op”, zegt Goudman.

Van de 28.000 kinesitherapeuten in ons land, zijn er tot nu een 1.500 die de doorgedreven cursus van trigger.be, de sectororganisatie voor myofasciale therapie, hebben gevolgd. “Die cursus gaat diep. Een lichaam heeft 600 spieren, je moet echt heel goed weten waar en op welke manier je daarin moet prikken om zo’n triggerpoint te ontlasten.” Na 174 uur theorie moeten de therapeuten in staat zijn om dat te doen. “Maar ze moeten vooral oefenen en blijven oefenen tot ze het ook in hun handen hebben”, zegt Jan Pattyn.



Dat succes heeft een keerzijde, zegt hij. “Er dreigt een wildgroei. Er zijn nu al organisaties die een cursusje van een dag of twee à drie organiseren. Dat is niet goed, want het is niet mogelijk om het in zo’n korte tijd te kennen en te kunnen. Prikken met een naaldje in een spierknoop klinkt belachelijk gemakkelijk, maar het is aartsmoelijk. Een stiel op zich die alleen met veel oefenen en veel studie toegepast kan worden.”

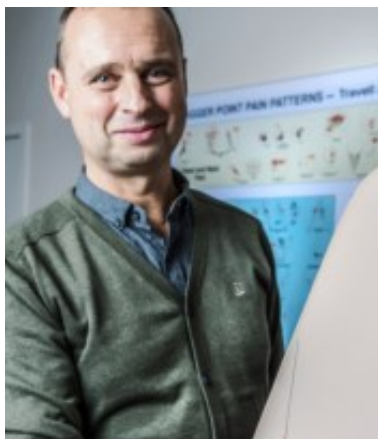
Klein risico

De Nederlands-Amerikaanse prof Jan Dommerholt heeft twee jaar geleden in Ierland een groots opgezette studie gemaakt over de bijwerkingen van dry needling. Sommige patiënten hadden af en toe wel eens een pijnlijke blauwe plek, of een kleine bloedinkje na de behandeling, maar dat was het zowat.



Jan Pattyn: “Dommerholt heeft ook een risicopercentage berekend. Waar dat voor een onschuldig huis-tuin-keukengeneesmiddel als Dafalgan op 17 procent ligt, of bij paracetamol op 13 procent, is het risico op bijwerkingen bij dry needling amper 0,04 procent. Maar de therapeut moet voldoende geschoold zijn, met een onfeilbare kennis van de menselijke anatomie. Als een charlatan na een cursusje van een paar uur met naalden in iemand begint te steken, zal het rap gedaan zijn.”

Van naaldje tot draadje



Wie heeft dry needling uitgevonden?

Janet Travell en David Simons, twee Amerikaanse pijn dokters. In de jaren zestig. Ze merkten dat de pijn bij sommige patiënten niet kwam van de plaats waar de patiënt die voelde. Met zoutinfiltraties op die plekken kwamen ze erachter dat het in spierknopen, of triggerpoints, zat. Als ze die bewerkten, ging de pijn weg. Door erop te drukken, of rechtstreeks, door erin te prikken. Geïnspireerd door acupunctuur, maar dan alleen maar de techniek, zonder het Oosterse filosofie errond. In de jaren zeventig



(FOTO: INGE KINNET)

...sisteres geneesbeest. En toen in de jaren zeventig publiceerden ze een handboek over hun myofasciale therapie. Naar myos, Grieks voor spier, en fascia, Latijn voor weefsel.

Waarom dry needling?

Omdat er geen vloeistof aan te pas komt. De naaldjes zijn niet hol, zoals bij een spuit waarbij een geneesmiddel in de vloeistof zit die wordt ingespoten. Dat is *wet needling*, wat aanleiding gaf tot de logische naam: *dry needling*.

Hoeveel patiënten zijn er?

Gigantisch veel. Er zijn in ons land ongeveer 2.000 therapeuten die de techniek toepassen: 1.500 die de cursus van trigger.be hebben gevolgd, en nog eens een 500 die een andere opleiding hebben gevolgd. Jan Pattyn: “Neem bij een zuinige schatting dat zij vijf patiënten per dag op die manier kunnen helpen. Dat zijn er elke dag 10.000.”

Kan iedereen geholpen worden?

Bijna iedereen, als hij last heeft van pijnlijke spierknopen tenminste. Zijn uitgesloten: acute ontstekingen, open wonden en patiënten met een ernstige verzwakking van het immuunsysteem. Ook bij zwangere vrouwen is het niet aangeraden. Althans niet in de buikstreek, op de rest van hun lichaam kan het wel probleemloos. Mensen met een onbestemde angst voor naalden kunnen niet geholpen worden.

Doet het pijn?

Pattyn: “Je voelt een prikje. En bij de infiltratie in de spier kan dat heel even pijnlijk zijn, maar je voelt ook onmiddellijk hoe die spierknoop zich ontspant. De pijn is dan instant weg.”