

# Droge naald prikt spierknoopje weg

Chronische pijn is een van de meest voorkomende medische klachten in de westerse wereld. En het aantal mogelijke behandelingen is bijna eindeloos. Tientallen vormen van fysiotherapie. Cesar, Mensendieck en andere oefentherapie en nog vele andere. *Dagblad van het Noorden* duikt in de wereld van de zorg voor chronische pijn. Vandaag: *triggerpoint dry needling*.

Door Arend van Wijngaarden

**F**ysiotherapeut Carel Bron neemt een stukje van de schouderpier tussen zijn beide vingers, masseert en voelt een 'spierknoopje'. "Hier zit een *triggerpoint*", zegt hij. Bron steekt een naaldje door de huid en beweegt het heen en weer. "Nu stip ik hem aan met de naald." Soms trilt de spier maar de patiënt ligt er rustig bij: "Ik voel wel dat er een naaldje door de huid gaat, maar het is ook zo weer weg."

*Dry needling* heet de techniek die Bron gebruikt. De behandelingsmethode is flink in opkomst. Tal van fysiotherapeuten en huisartsen bieden *dry needling* aan tegen langdurige pijnen in schouders, nek en andere spieren. Het wordt gedaan met dezelfde naaldjes als acupunctuur, maar is iets totaal anders dan de oude Chinese geneeskunst. Bij acupunctuur krijgt de patiënt diverse naaldjes in zich geprikt, die de zogenoemde meridianen of 'energiebanen' in het lichaam moeten raken. Of die meridianen wel echt bestaan, daaraan twijfelen veel westerse artsen.

In het geheel niet Chinees, *dry needling* is gewoon door westerse medici ontwikkeld. Wetenschappers die probeerden of het injecteren van pijnstillers in spieren effect had, merkten dat ook het injecteren met naalden zonder enig stofje erin een heilzaam effect had op de pijn



(droge naald = dry needle). Met een piepkleine acupunctuurnaald bleek het nog wat beter te gaan dan met een gewone injectiespuit-zonder inhoud.

Dr. Carel Bron heeft de afgelopen jaren al duizenden zogeheten *triggerpoints* weggeprikt. Hij heeft de titel doctor, want Bron is gepromoveerd aan de Radboud Universiteit in Nijmegen op een onderzoek naar *triggerpoints*. Dat zijn kleine verhardingen in de spieren, die langdurige pijnklachten kunnen veroorzaken. Hij en zijn collega-fysiotherapeuten krijgen patiënten van overal in Nederland voor een behandeling in de Praktijk voor Nek-, Schouder- en Armklachten in de Groningse wijk Kostverloren.

"Er is niet één oplossing voor chronische pijn", zegt Bron maar meteen. "We kunnen verdoven met pijnstillers, we kunnen mensen oefeningen laten doen om de oorzaak weg te nemen, we kunnen masseren en we hebben deze techniek van *dry needling*. Maar verwacht geen wonderen."

De westerse wereld is vol van VOMITS, meent Bron, *Victims Of Medical Imaging Techniques*. "Sinds de komst van de röntgenfoto's en later echo's, CT- en zelfs MRI- en PET-scans, zijn artsen geobsedeerd door beeldvormende technieken. Met zulke foto's kun je in het lichaam kijken en een oorzaak voor pijn aanwijzen. Alleen kun je met al die technieken lang niet alles zien. Botten, pezen en spieren zijn te onderscheiden, maar géén *triggerpoints*. 'We kunnen niks vinden', zegt de dokter dan tegen de patiënt. Want de pijn die binnen in de spieren ontstaat, is op de foto's niet zichtbaar."

Tegelijkertijd kwam de psychologie flink in opmars. Dus dokters die op de foto's niks konden vinden, deden klachten al snel af als een psychologisch probleem. "De oorzaak zit tussen de oren", wordt gezegd. Dat is geen fijne boodschap voor patiënten, zij krijgen al snel het gevoel dat de dokter ze maar een aansteller vindt. "Terwijl de pijn er wel degelijk is", weet Bron. "Vaak is het een soort uitstralende pijn. De oorzaak van de pijn zit ergens anders dan waar het wordt gevoeld. *Referred pain* heet dat officieel, of *weerpien* in het dialect."

Vaak ontstaat die pijn in de *triggerpoints*, zegt Bron. Met geavanceerde echoapparaten zijn de knobbeltjes tegenwoordig in beeld te brengen, dus ze bestaan echt. Maar Bron heeft geen echo nodig, je kunt ze immers ook voelen. "Als je ze



masseert, trekken de afvalstoffen versneld weg", zegt hij. "Met *dry needling* stimuleren we die spierknooppjes nog sterker." Door de bewegingen ontspant het weefsel in en rond de spierknooppjes, raakt het beter doorbloed en kunnen afvalstoffen beter worden afgevoerd.

Volgens Bron lukt het zo geregeld om *triggerpoints* helemaal te laten verdwijnen. "Er zijn

▲ Fysiotherapeut Carel Bron aan het werk. Foto: Siese Veenstra

mensen die al wanhopig waren van de pijn en zelfs ingrijpende operaties overwogen, maar die na deze behandeling helemaal van hun klachten af raakten."

