

## Was ist Dry Needling

**Dry Needling** ist eine wirksame Ergänzung zur manuellen Triggerpunkt-Therapie. Hierbei wird mit einer dünnen Nadel ohne Medikament (deshalb der Name dry = trocken) ganz präzise in den **Triggerpunkt** (siehe auch «Was ist ein 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 um bei der intramuskulären Stimulation (IMS) die effektivste Behandlungsreaktion erreichen zu können.

Trotz dieser unangenehmen Nebenwirkungen und einer oft beobachteter Art Muskelkater-Schmerzen für wenige Tagen nach der Behandlung, 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, eher reflektorischen 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.