

## ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΞΗΡΑΣ ΒΕΛΟΝΗΣ DRY NEEDLING

### **Τι είναι ο Βελονισμός Ξηράς Βελόνης ή Dry Needling**

Είναι μια πρωτοποριακή μέθοδος βελονισμού σκοπός της οποίας είναι η θεραπεία (χρόνιων) μυοσκελετικών πόνων. Η τεχνική έχει σαν βάση την εισαγωγή μίας αποστειρωμένης (μιας χρήσης) βελόνας στα εντοπισμένα επώδυνα μυϊκά σημεία (trigger points) στους μύες και στην περιτονία τους.

### **Τι είναι τα εντοπισμένα επώδυνα μυϊκά σημεία trigger points**

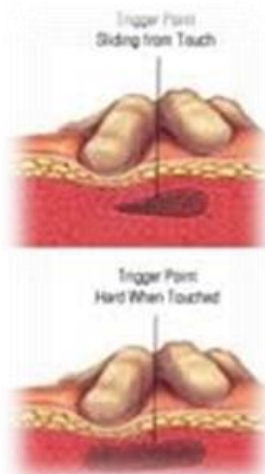
Πρόκειται για σημεία μυϊκών ομάδων με αυξημένη ένταση τα οποία ανιχνεύονται με ψηλάφηση («μυϊκοί κόμπου») και είναι πολύ χρήσιμα στη θεραπεία μυοσκελετικών νοσημάτων. Η χρόνια παρουσία των σημείων αυτών μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία του λεγόμενου μυοπεριτονιακού συνδρόμου. Το μυοπεριτονιακό σύνδρομο παρουσιάζεται σε πάνω από 10% του ενήλικου πληθυσμού και είναι βασικό αίτιο χρόνιου πόνου.



### **Πως δημιουργούνται τα επώδυνα μυϊκά σημεία trigger points**

Ως αιτιολογικοί παράγοντες ενεργοποίησης τους αναφέρονται:

- οξεία ή η χρόνια μυϊκή καταπόνηση (επαναλαμβανόμενη / μονότονη εργασία, παρατεταμένη καθιστική ή ορθια στάση)
- μυϊκή κούραση ή τραυματισμός (πχ. αθλητικές κακώσεις)
- δυσλειτουργίες αρθρώσεων (πχ. αρθροπάθειες, οσφυαλγίες, αυχενικό σύνδρομο)
- μακροχρόνια ακινησία (πχ. νάρθηκες, κηδεμόνες, γύψος)
- συναισθηματικές διαταραχές, στρες, κατάθλιψη, κόπωση
- παθήσεις άκρου ποδός / ανισοσκελία
- χρόνιες φλεγμονές και αλλεργίες
- διαταραχές / έλλειψη ύπνου



Γενικότερα σε κάθε επαγγελματική, ψυχαγωγική ή αθλητική δραστηριότητα, όταν η χρήση των μυών υπερβαίνει την ικανότητα τους και η φυσιολογική αποκατάστασή τους έχει διαταραχθεί, μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία trigger points και κατ'επέκταση σε σύνδρομο μυοπεριτονιακού πόνου.



### Πως γίνεται η θεραπεία

Στη θεραπεία γίνεται χρήση μιας πολύ λεπτής και ευλίσιστης αποστειρωμένης (μιας χρήσης) βελόνας. Η τεχνική ενέχει την εισαγωγή και τον επαναλαμβανόμενο χειρισμό της βελόνας στο σημείο πυροδότησης πόνου (Trigger point) του μυός, έτσι ώστε να παράγεται μία τοπική απόκριση σύσπασης. Το αποτέλεσμα είναι η απενεργοποίηση των επώδυνων σημείων, η οποία θα έχει ως αποτέλεσμα τη μυϊκή χαλάρωση, και τελικά τη μείωση πόνου. Η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε σχεδόν ασθενή καθώς έχει ελάχιστες αντενδείξεις από ιατρό ή φυσικοθεραπευτή εξειδικευμένους στον βελονισμό.



### Ενδείξεις

*Κάθε είδος μυοπεριτονιακού πόνου: οσφυαλγίες, αυχενικό σύνδρομο, αρθραλγίες, πονοκέφαλος, πόνος και δυσλειτουργία κροταφογναθικής άρθρωσης, τραυματισμός whiplash, σύνδρομο θωρακικής εξόδου, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, σύνδρομο υπτιαστών, επικονδυλίτιδα, τενοντίτιδες, πόνος στον καρπό και τα δάκτυλα, σύνδρομο απιοειδούς, πόνος στον τροχαντήρα, σύνδρομο ταρσιαίου σωλήνα, πόνος στην πτέρνα κ.α.*

### Αντενδείξεις

- Αντιπηκτική αγωγή
- Αιμορροφιλία ( διαταραχή στη πήξη του αίματος)
- Εγκυμοσύνη
- Δερματική πάθηση όπως ψωρίαση και εκζέματα
- Πρόσφατος τραυματισμός
- Ψυχιατρικές παθήσεις
- Φόβος