KLEINE NADELN, GROSSE WIRKUNG: WIE DRY NEEDLING DIE MUSKELN ENTSPANNT

Dry Needling (auf Deutsch «trockenes Nadeln») ist eine anerkannte Methode der Physiotherapie zur Behandlung von Muskelbeschwerden. Am Anfang jeder Behandlung steht die gezielte Befragung des Patienten. Wenn es Hinweise auf muskuläre Beschwerden gibt und die nachfolgende Untersuchung dies bestätigt, kann Dry Needling eine mögliche Behandlungstechnik sein.

Der Name stammt daher, dass mit einer feinen, sterilen Nadel ohne Medikamente oder Flüssigkeiten ganz präzise in den Muskelknoten gestochen wird, der die Beschwerden verursacht. Obwohl dieselben dünnen Nadeln wie bei der Akupunktur zum Einsatz kommen, hat Dry Needling medizinisch nichts mit Akupunktur zu tun.

Wie wirkt die Methode?
Trifft die Nadel exakt den verspannten Muskelstrang, zieht sich dieser kurz zusammen. Diese Reaktion ist entscheidend für den Erfolg: Verklebungen im Gewebe lösen sich, die Muskelspannung sinkt, und die Durchblutung verbessert sich. Das führt zu Schmerzlinderung, besserer Beweglichkeit und erhöhter Belastbarkeit der Muskulatur.



Wie läuft die Behandlung ab?
Dry Needling ist immer Teil eines Gesamtkonzepts und wird mit manuellen Techniken, aktiven Übungen und Alltagstipps kombiniert. Die Behandlung erfolgt unter strengen Hygienebedingungen und setzt eine fundierte Weiterbildung des Physiotherapeuten voraus. Da die Methode aus medizinischer Sicht nicht bei allen Patienten angewendet werden darf, klärt er die Eignung vorgängig ab. Nach der Behandlung kann dann für einige Tage ein Gefühl wie Muskelkater spürbar sein.

Was kann ich selbst tun?
Wer bei sich eine Muskelverhärtung ertastet, kann diese selbst mit Druck behanden. Drücken Sie mit dem Daumen – oder an schwer erreichbaren Stellen mit einem kleinen Ball – konstant für etwa eine Minute auf den Schmerzpunkt. Eine Wärmeanwendung (Wärmflasche, Kirschkernkissen) mit anschliessender Dehnung sowie dosierte Bewegung verbessern die Durchblutung und lindern dadurch ebenfalls die muskulären Beschwerden.

Karin Schnetzler

Physiotherapie Wyland Marthalen

