

## Algemene voorwaarden

Voorafgaand aan of tijdens de eerste behandeling ontvangt u van ons de algemene voorwaarden.

De algemene voorwaarden zijn van toepassing op alle behandelingen van Fysiofit Den Haag.

**In onze praktijk wordt gewerkt conform de richtlijnen van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)**

Al onze therapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het KNFG en zijn BIG geregistreerd.

**Uw deelname aan het klanttevredenheids-onderzoek kan ons helpen de kwaliteit van onze behandeling te verbeteren.**

Aan het einde van uw behandeling en anders ten minste een keer per jaar, vragen wij u om mee te werken aan ons klanttevredenheidsonderzoek. Op die manier blijven we alert en kunnen we continu de kwaliteit van onze dienstverlening en zorgproducten verbeteren. Het klanttevredenheidsonderzoek wordt in opdracht van ons uitgevoerd door Qualizorg.

**Na uw behandeling bij onze therapeut is er de mogelijkheid om uw resultaten middels fysiofitness, yoga of pilates te onderhouden of te verbeteren.**

Kijk voor meer informatie op [www.fysiofit.com](http://www.fysiofit.com) of vraag ernaar bij één van onze therapeuten.

## Wat zijn de kosten?

Op alle behandelingen door de therapeuten van Fysiofit Den Haag zijn de Fysiofit Betalingsvoorwaarden van toepassing.

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling hieronder.

**Fysiotherapie**  
**Manuele Therapie**  
**Sportfysiotherapie**  
**Kinderfysiotherapie**  
**Bekkenfysiotherapie**  
**Oefentherapie Mensendieck**



## Vestigingen

**Fysiofit Statenkwartier**  
Frankenslag 16o  
2582 HX Den Haag

**Fysiofit Centrum**  
Amsterdamse Veerkade 12  
2512 AJ Den Haag

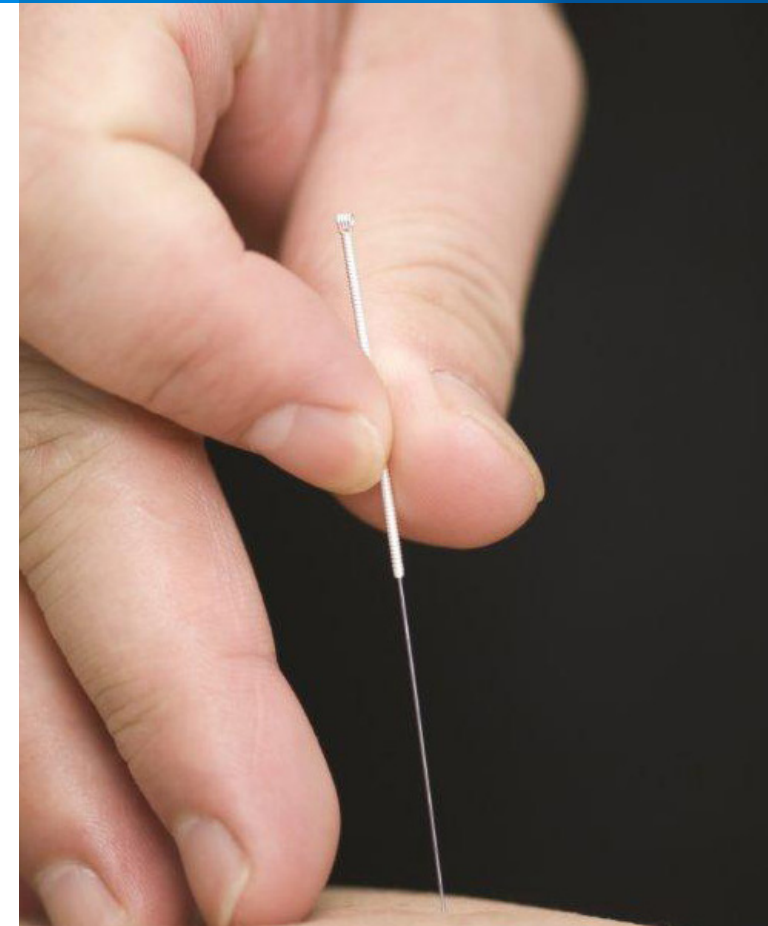
**Fysiofit Benoordenhout**  
Theo Mann Bouwmeesterlaan 207  
2597 GV Den Haag

**Fysiofit van Ostadestraat**  
Van Ostadestraat 200  
2526 GJ Den Haag

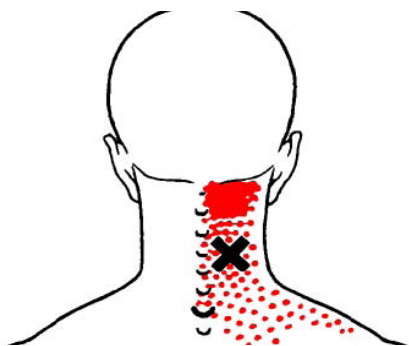
**Fysiofit Ruijsdaelstraat**  
Ruijsdaelstraat 15  
2512 AJ Den Haag

**Fysiofit Vaillantplein**  
Vaillantplein 7  
2526 HX Den Haag

## Dry Needling



**Dry needling is een speciale behandelmethode van de fysiotherapeut. Door middel van een specifieke techniek worden spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.**

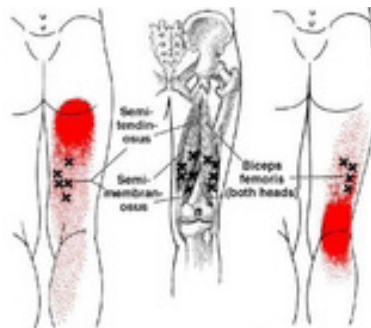


**Fysiofit**  
Den Haag

## TRIGGERPOINTS KUNNEN ZICH UITEN IN:

Een aantal van de onderstaande klachten zult u wellicht herkennen.

- Pijn/stijfheid lokaal in een spier; pijn 'op afstand'
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en)
- Pijntonwikkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen
- Koude, warmte, rillingen, hoofdpijn en duizeligheid



**Fysiofit**  
Den Haag

## BEHANDELING FYSIOTHERAPEUT

De behandeling is gericht op het uitschakelen van triggerpoints. De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren langs de wervelkolom en de spieren die uw pijn veroorzaken, nader onderzocht. In de spieren wordt gezocht naar de triggerpoints. Precies op deze plaatsen zal de therapeut u behandelen. Na de behandeling krijgt u oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.



**Fysiofit**  
Den Haag

## DRY NEEDLING VERSUS ACUPUNCTUUR

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de 'energie' van het lichaam.

Dry needling gebruikt meestal één naald, waarmee de spier kortdurend wordt geprikkeld. Dry needling werkt op specifieke punten, de zogenaamde 'triggerpoints'.

## WAT IS EEN TRIGGERPOINT?

Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier die naast de lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze vaak de hoofdoorzaak zijn van uw klachten.

## HOE KUNNEN TRIGGERPOINTS ONTSTAAN?

- Acuut, bijv. door een verkeerde beweging of een ongeluk
- Chronisch, door een langdurig verkeerde houding
- Langdurige overbelasting van bijvoorbeeld arm, schouder en/of nek bij computergebruik (RSI, CANS)
- Overbelasting/blessures bij sporters
- Beschadiging van weefsel (bijv. meniscusletsel of hernia)
- Langdurige afwezigheid van beweging bijv. door gips
- Psychologische factoren zoals stress en depressie
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk of operatie)
- Slaapttekort
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak

## HOE VOELT DRY NEEDLING AAN?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even lokaal aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich weer en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

[Meer informatie over dry needling kunt u vinden op www.fysiofit.com](http://www.fysiofit.com) of [www.dryneedling.nl](http://www.dryneedling.nl)

Onze receptioniste kan u vertellen op welke locaties en bij welke fysiotherapeuten u terecht kunt voor dry needling.