

درای نیدلینگ

(Dry Needling)

درای نیدلینگ یک تکنیک و روش جدید درمانی در فیزیوتراپی است که از یک سوزن بسیار نازک و مخصوص جهت درمان گرفتگی و اسپاسم عضلات و نقاط ماشه‌ای (تریگر پوینت) وسط عضلات و ... استفاده می‌شود. از آنجایی که طی درمان Dry needling هیچ محلولی وارد بدن نمی‌شود، سوزن خشک نامیده می‌شود. این تکنیک درمان از طریق دو مکانیسم اتفاق می‌افتد. اول ورود سوزن به داخل بافت بوده و مکانیسم دوم از طریق واکنش‌های وضعی است که متعاقب این ورود اتفاق می‌افتد.

Dry needling یا طب سوزنی؟

انجام طب سوزنی توسط متخصص طب سوزنی (آکوپانکچریست) و انجام Dry needling توسط فیزیوتراپیست، در لغت، تاریخچه، فلسفه، اندیکاسیون و روش اعمال، متفاوت هستند. انجام تکنیک مدرن Dry needling توسط فیزیوتراپیست براساس مطالعات اخیر نوروآناتومی و سیستم‌های عضلانی اسکلتی در غرب بنا شده است و تراپیست جهت انجام این تکنیک از مفاهیم سنتی طب سوزنی بهره‌ای نمی‌برد.

کاربردهای درای نیدلینگ

درای نیدلینگ در بسیاری از مشکلات اسکلتی و عضلانی کاربرد دارد مانند:

- ❖ انواع گرفتگی‌های دردناک عضلانی
- ❖ تریگر پوینت‌های عضلات
- ❖ شانه منجمد
- ❖ سندروم آرنج تنیس بازان و گلف بازان
- ❖ چسبندگی عصب درمچ دست (CTS)
- ❖ دردهای ناحیه‌ی باسن و نشیمنگاه (درد ناحیه‌ی لگن)
- ❖ انواع دردهای مچ و کف پا
- ❖ دردهای عضلات همسترینگ و ران
- ❖ درد ناشی از فعالیت مداوم در جلو ساق پا
- ❖ سردردهای با منشأ گردنی
- ❖ درد سیاتیک
- ❖ درد‌های زانو و...



نقاط ماشه‌ای (Trigger point)

تریگرپوینت‌ها باندهای محکمی از عضلات اسکلتی هستند که داخل عضلات بزرگ قرار گرفته‌اند.

این نقاط غالباً طی بررسی دقیق با دست قابل لمس هستند. لمس و تحریک این نقاط می‌تواند درد موضعی یا انتشاری به سایر نقاط بدن را موجب شود.



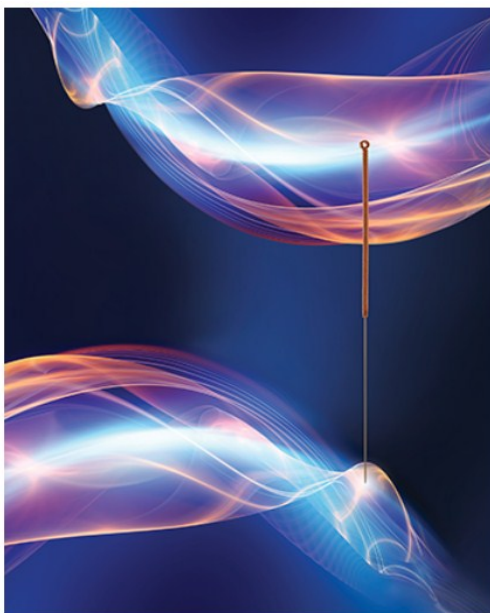
مکانیسم ایجاد

فشارها و فعالیت‌های تکراری و استفاده طولانی مدت از عضو می‌تواند موجب التهاب و آسیب‌دیدگی در بافت‌ها شود. بافت آسیب‌دیده، انقباض، گاردینگ و کوتاهی در عضلات موضع آسیب را موجب می‌شود. این حالات گردش خون مویرگی را در ناحیه تحت تأثیر قرار می‌دهد و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و همچنین برداشت مواد اضافی را که بدن با انقباض عضلات ایجاد می‌شود، مختل می‌سازد. این کاهش در اکسیژن‌رسانی منجر به شکل‌گیری بافت‌های فیبروز و سفت (Taut Band) در اطراف عضله می‌شود و عملکرد آن را محدود و دردناک می‌سازد.

اختلال در عملکرد عضلات می‌تواند به طور ثانویه، التهاب بافت‌های عصبی و اشکالات بیومکانیکی در مفاصل و عملکرد فرد را نیز موجب شود.

درای نیدلینگ

Dry Needling

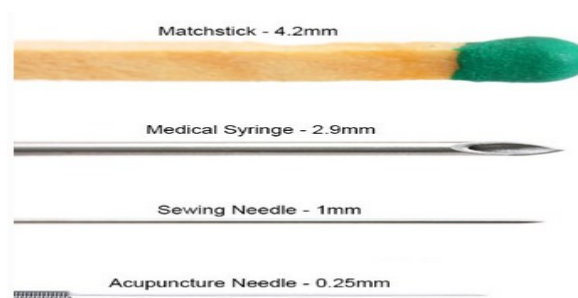


تهیه کننده: احسان افضل آقایی - کارشناس ارشد فیزیوتراپی
تأیید کننده: دکتر خلیل علی زاده - متخصص ارتوپدی



تهیه شده در بخش فیزیوتراپی
بیمارستان آتیه

لحاظ قطر حدود ۱۲ برابر کوچکتر از سوزن تزریقات معمول و ۴ برابر کوچکتر از سوزن خیاطی می باشد.



جهت آمادگی برای Dry needling، غذایی سبک ۱ تا ۲ ساعت قبل از جلسه درمانی میل نموده و یک لباس راحت و سبک به تن نمائید.

پس از درمان، درد و کوفتگی در محل ورود سوزن می تواند از چند ساعت تا حداکثر ۲ روز باقی بماند. استفاده از سرما و گرمای ملایم به همراه استرچ و کشش در عضله تحت درمان می تواند موجب کاهش درد و کوفتگی موضع گردد.

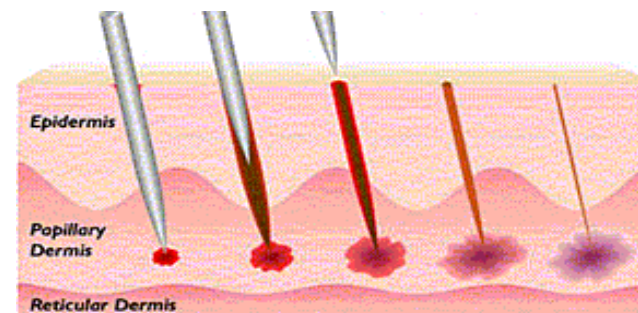


www.atiehhospital.ir

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه
آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه

روش ایجاد اثرات درمانی:

بر اساس مطالعات، ورود فیزیکی سوزن داخل بافت عضلات در مرحله اول موجب کاهش در میزان انقباض و در نتیجه کاهش در تحریک عضله به دلیل کاهش مواد شیمیایی آزاد شده در محیط، افزایش در انعطاف پذیری بافت سفت شده و کاهش درد می شود. سوزن پس از ورود ایجاد یک آسیب کنترل شده در بافت عضلانی می نماید و بدن سوزن را به عنوان مهاجم خارجی در نظر گرفته و در پاسخ سیستم ایمنی را فعال می سازد.



عضله بریده شده در پاسخ به ورود سوزن یک واکنش التهابی سیستمی نیز ایجاد می کند که بدن نیز در پاسخ به آن به صورت سیستمی واکنش ضد التهابی ایجاد می کند.

Dry needling غالباً به عنوان یک تکنیک از مجموعه برنامه های درمانی بیمار می باشد که با اهداف خاص در کنار سایر تکنیک های درمانی فیزیوتراپی مورد استفاده قرار می گیرد.

سوزن مورد استفاده در Dry needling به صورت استریل بوده و از