



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

**Η τεχνική της στεγνής βελόνας (dry needling technique ή ενδομυϊκής άσκησης) αφορά στη θεραπεία του μυοπεριτονιακού πόνου (trigger points) και είναι μια τεχνική που ευρέως χρησιμοποιείται ανά τον κόσμο η οποία περιλαμβάνει την εισαγωγή και τον επαναλαμβανόμενο χειρισμό μιας πολύ λεπτής και εύκαμπτης βελόνας πάνω στο trigger point του μυός που πάσχει προκαλώντας μια ακούσια τοπική σύσπασση οδηγώντας στη χαλάρωση του μυός.**

Η τεχνική της στεγνής βελόνας απαιτεί μεγάλη ακρίβεια και πολύ καλή γνώση της ανατομίας της ανατομικής περιοχής που εφαρμόζεται. Η τεχνική της ξηρής βελόνας προκαλεί άμεση ανακούφιση στο 97% των ασθενών από τα συμπτώματά τους.

Ο μηχανισμός δράσης της τεχνικής ξηρής βελόνας αποδίδεται στην απελευθέρωση των βραχυσμένων σαρκομερίων, στην τοπική απελευθέρωση ισταμίνης η οποία προκαλεί τοπική χαλάρωση του μυός που πάσχει, στη μείωση των αυξημένων επιπέδων βραδυκυκνίνης, της ουσίας P και άλλων ουσιών που είναι παρούσες όταν υφίσταται ένα trigger point προκαλώντας έτσι αύξηση της ελαστικότητας της μυϊκής ομάδας που εφαρμόζεται η τεχνική.

Το πλεονέκτημα της στεγνής βελόνας έναντι των άλλων τεχνικών φυσιοθεραπείας στην αντιμετώπιση των trigger points είναι ότι μπορεί να επιτευχθεί άμεσα αναλγητικό αποτέλεσμα. Επίσης βελτιώνει σημαντικά των κιναισθητική αίσθηση αφού επιτυγχάνεται ανώδυνο εύρος τροχιάς των αρθρώσεων που σχετίζονται με τη μυϊκή ομάδα που δυσλειτουργεί. Επιπλέον υπερέχει λόγω της δυνατότητας που δίδεται για θεραπεία εν τω βάθει μυϊκών ομάδων.

**Η τεχνική της στεγνής βελόνας ουδεμία σχέση έχει με το παραδοσιακό βελονισμό.**