

# درای نیدلینگ

## (Dry Needling)

تهیه کننده: واحد فیزیوتراپی و واحد آموزش

تأیید کننده: دکتر خلیل علی زاده - متخصص ارتوپدی

تاریخ تدوین: 95/3/21

تاریخ آخرین بازنگری: 99/10/10

تاریخ بازنگری بعدی: 1400/10/10

ویرایش: 01

کد: ATH-PSY/ED-131

منبع:

### Management of Common Musculoskeletal Disorders

## کاربردهای درای نیدلینگ

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

انواع گرفتگی های دردناک عضلانی

نقاط ماشه ای داخل عضلات

شانه منجمد

درد ناحیه داخل و خارج آرنج (سندرم آرنج تنیس بازان و گلف بازان)

چسبندگی عصب درمچ دست (CTS)

دردهای ناحیه ی باسن و نشیمنگاه / درد ناحیه ی لگن

انواع دردهای میچ و کف پا

دردهای عضلات خلف و قدام ران

درد ناشی از فعالیت مداوم در جلو ساق پا

سردردهای با منشا گردنی

درد سیاتیک

درد های زانو

و...



## نقاط ماشه ای ( Trigger point ) :

تریگرپوینت ها باندهای محکمی از عضلات اسکلتی هستند که داخل عضلات بزرگ قرار گرفته اند این نقاط غالبا 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 می تواند موجب التهاب و آسیب دیدگی در بافتها شود. بافت آسیب دیده، انقباض، اسپاسم و کوتاهی در عضلات موضع آسیب را موجب می شود. این حالات گردش خون مویرگی را در ناحیه تحت تاثیر قرار می دهد و اکسیژن رسانی به بافتها و همچنین برداشت مواد اضافه را که بدنبال انقباض عضلات ایجاد می شود، مختل می سازد.



این کاهش در اکسیژن رسانی منجر به شکل گیری بافت های فیبروز و سفت (Taut Band) در اطراف عضله می شود و عملکرد آن را محدود و دردناک می سازد. اختلال در عملکرد عضلات می تواند به طور ثانویه، التهاب بافتهای عصبی و اشکالات بیو مکانیکی در مفاصل را نیز موجب شود.

درای نیدلینگ یک تکنیک و روش جدید درمانی در فیزیوتراپی است که از یک سوزن بسیار نازک و مخصوص جهت مواردی مثل رفع و درمان گرفتگی و اسپاسم عضلات و نقاط ماشه ای (حساس) عضلات، افزایش گردش خون موضع، از بین بردن بافت های اسکار ناشی از جراحی و استفاده می شود. از آنجایی که طی درمان Dry needling هیچ محلولی وارد بدن نمی شود، این روش سوزن خشک نامیده می شود. در این تکنیک درمان از طریق دو مکانیسم اتفاق می افتد، اول ورود سوزن به داخل بافت بوده و مکانیسم دوم از طریق واکنش های موضعی است که متعاقب این ورود اتفاق می افتد.



## 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 بر اساس مطالعات اخیر نورو آناتومی و سیستم های عضلانی اسکلتی در غرب بنا شده است و تریایست جهت انجام این تکنیک از مفاهیم سنتی طب سوزنی بهره ای نمی برد. فیزیوتراپیست ها در این تکنیک یک سوزن را با هدف درمان موضعی عضله و بافت همبند وارد بدن می کنند و چندین بار همان ناحیه را سوزن می زنند؛ در صورتیکه در طب سوزنی چندین سوزن بطور سطحی روی پوست زده می شود و معمولا به مدت حداقل ۱۵ دقیقه سوزن ها روی بدن می ماند در طب سوزنی ممکن است هدف درمان عضله و بافت همبندی عضلانی اسکلتی نباشد، مثلا برای مشکل چاقی یا درمان کبد سوزن زده شود ولی در تکنیک درای نیدلینگ هدف ما درمان عضله و بافت اسکلتی است.

## روش ایجاد اثرات درمانی:



پاسخ درمانی ایجاد شده، با پاسخ کششی موضعی همراه است که واکنشی مطلوب است. 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. استفاده از سرما و گرمای ملایم به همراه استرچ و کشش در عضله تحت درمان میتواند موجب کاهش درد و کوفتگی موضع گردد.



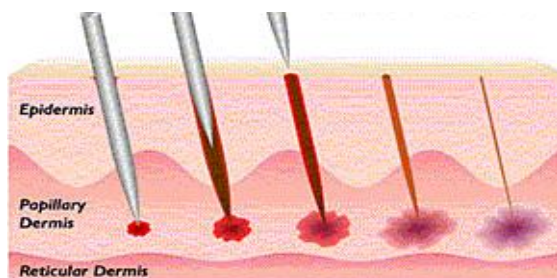
۱- فرو کردن سوزن خشک در نقاط ماشه ای عضلات با تاثیر در واحد های حرکتی عضله، موجب شل شدن آن ها می شود.

۲- با ورود سوزن در اندام، در بافتی که دچار اختلال و درد است، یک پاسخ انقباضی محلی ایجاد می شود و در نتیجه از طریق تسهیل روند بهبودی طبیعی، عضلات عملکرد عادی خود را به دست می آورد.

۳- استفاده از سوزن خشک (dry needling) موجب تحریک مسیرهای عصبی می شود، که با ایجاد توقف در رسیدن پیام های درد به سیستم عصبی مرکزی، موجب توقف درد می شود. فعال سازی واسطه های شیمیایی در سیستم عصبی مرکزی، که در یک سیستم مهار کننده ی درد شرکت می کنند این پاسخ واسطه ها، به کاهش درد در سایر نواحی بدن کمک می کند.

۴- سوزن خشک، از طریق آزاد سازی برادی کینین، ماده ی P، و سایر پروتئین ها و واسطه های شیمیایی بدن، یک پاسخ شیمیایی محلی ایجاد می کند که موجب مسدود شدن مسیر انتقال پیام های درد می شود. 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 تکنیکهای درمانی فیزیوتراپی مورد استفاده قرار می گیرد. با توجه به مشکل و بیماری فرد و همچنین معاینه فیزیوتراپیست ممکن است ۳الی ۴ جلسه درمان برای هر ناحیه نیاز باشد هرچند اکثر گرفتگی های عضلانی در همان جلسه ی اول یا دوم بصورت کامل رفع می شوند. سوزن مورد استفاده در Dry needling به صورت استریل بوده و از لحاظ قطر حدود ۱۲ برابر کوچکتر از سوزن تزریقات معمول می باشد.



اغلب افراد فرو رفتن سوزن ها را احساس نمی کنند. کشش موضعی در محل باعث ایجاد پاسخ بسیار کوتاه (کمتر از ۱ ثانیه) درد می شود. درد آن مانند شوک لحظه ای الکتریکی بسیار ناچیز است. برخی دیگر دردی مانند گرفتگی عضله احساس می کنند. معمولاً درد ایجاد شده، بین چند ساعت تا دو روز برطرف می شود. لحظه ای الکتریکی بسیار ناچیز است. برخی دیگر دردی مانند گرفتگی عضله احساس می کنند. معمولاً درد ایجاد شده، بین چند ساعت تا دو روز برطرف می شود.

