

# TERAPIA SUCHOU IHLOU - DRY NEEDLING

Sučková J., Králiková B.

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce a.s., Fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia, Bernoláková 4, 953 01 Zlaté Moravce, Slovenská republika

## Efektívny prístup k liečbe muskuloskeletálnej bolesti

Suché vpichovanie je moderná terapeutická technika zameraná na liečbu svalovej bolesti a dysfunkcie. Zahŕňa vkladanie jemných ihliel do špecifických bodov vo svaloch, známych ako spúšťacie body, na zmiernenie bolesti a zlepšenie mobility.

## Čo je Dry Needling?

Suché vpichovanie je minimálne invazívny postup, ktorý sa zameriava na svalové spúšťacie body. Na rozdiel od akupunktúry, ktorá má korene v tradičnej čínskej medicíne, suché ihly sú založené na modernom vedeckom výskume a využívajú ho predovšetkým fyzioterapeuti, športovní lekári a ďalší zdravotnícki pracovníci.

## Ako funguje?

**Spúšťacie body:** ide o hyperdráždivé miesta vo svale, ktoré môžu spôsobiť bolesť a obmedziť pohyb.

**Technika vpichovania:** tenké ihly sa vkladajú priamo do týchto spúšťacích bodov, čo vedie k uvoľneniu svalového napätia, zlepšeniu prietoku krvi a zníženiu bolesti.

**Neurofyziologická odpoveď:** suché vpichovanie stimuluje centrálny nervový systém k uvoľňovaniu endorfínov a iných neurotransmiterov, ktoré pomáhajú znižovať vnímanie bolesti.

## Existujú nejaké riziká?

Suché vpichovanie je vo všeobecnosti bezpečné, ak ho vykonáva vyškolený odborník. Niektoré menšie vedľajšie účinky môžu zahŕňať:

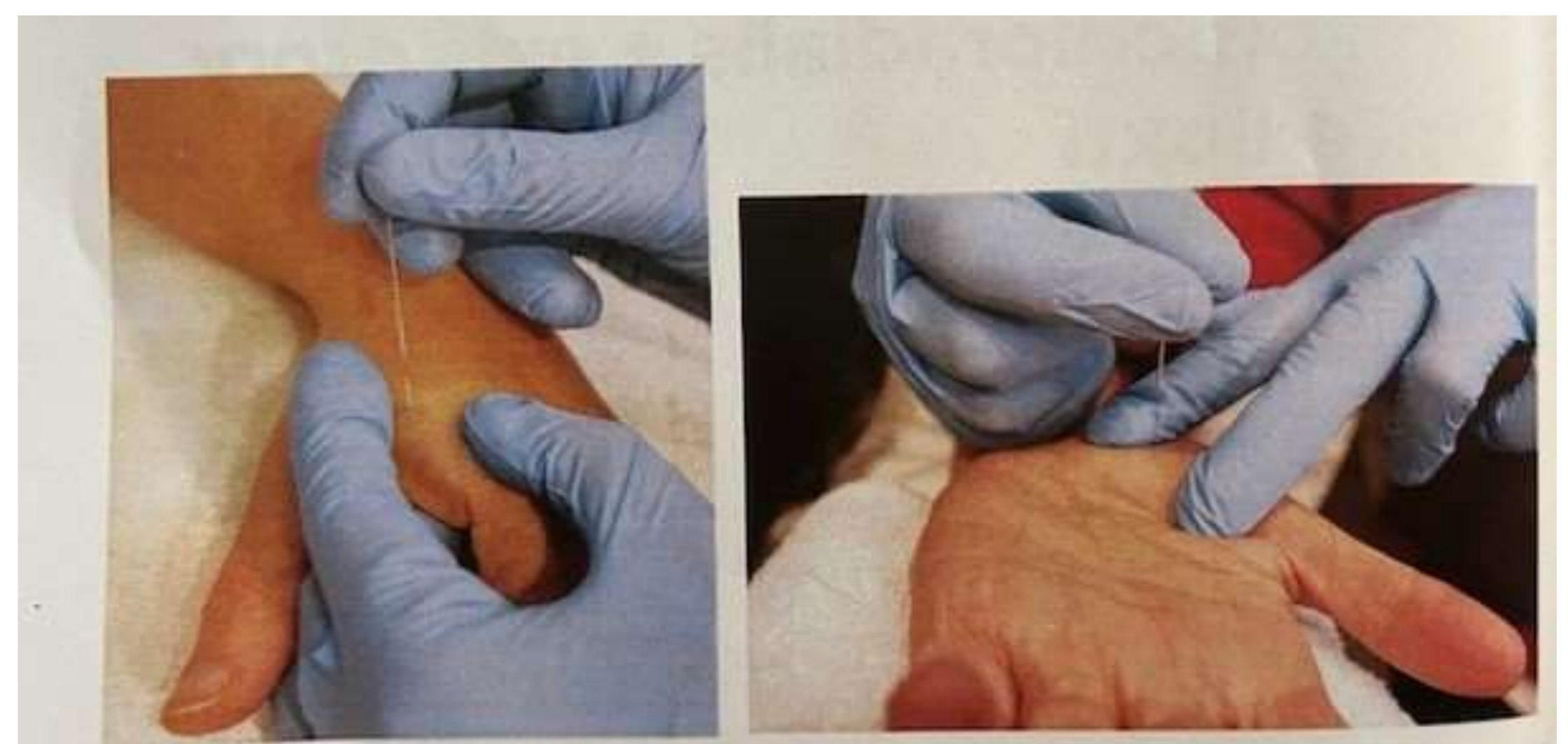
- dočasná bolestivosť
- modrina v mieste ihly
- Únava.

## Pre koho je určené?

Suché vpichovanie je vhodné pre športovcov, jedincov s chronickými bolesťami pohybového aparátu a pre rekonvalescentov po úrazoch či operáciách. Môže tiež dopĺňať fyzikálnu terapiu a iné rehabilitačné programy.



Povrchová aplikácia (SDN)		Hĺbková aplikácia (DDN)	
Veľkosť ihly	≤ 15 mm	≥ 15 mm	
Technika	<ul style="list-style-type: none"><li>• zavedenie ihly do podkoží v mieste bolesti</li><li>• uhol aplikácie 45°</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zavedenie ihly do MTrP</li><li>• potvrdením správnej lokalizácie je LTR</li></ul>	
Procedúra	<ul style="list-style-type: none"><li>• ponechaj ihly 30 s (max 5 min)</li></ul>	<b>Dynamická aplikácia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• opakované vyvolávanie LTR</li><li>• najintenzívnejšia technika</li></ul>	<b>Statická aplikácia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ihla ponechaná v mieste aplikácie do zmižnutia LTR</li></ul>
	<b>Zvýšenie intenzity aplikácie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• otáčanie ihlou</li><li>• pridanie ďalších ihliel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• opakujeme aplikáciu do vymedzenia LTR v rámci tolerancie pacientom</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• používame pri strong – respondentoch</li><li>• doba aplikácie cca 1 - 10 min</li></ul>
Reakcie pacienta	<ul style="list-style-type: none"><li>• aplikácia vedie k zníženiu prahu bolesti MTrP</li><li>• okamžitá úľava od bolesti po aplikácii</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pacient môže byť po terapii unavený</li><li>• oblasť terapie môže byť mierne opuchnutá</li><li>• bolesť v mieste terapie môže pretrvať až 4 dni po terapii prichádza okamžitá úľava</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• minimálna bolestivosť po terapii</li><li>• okamžitá úľava od bolesti</li></ul>



## ZÁVER

Terapia suchou ihlou je účinná, bezpečná a vedecky podložená metóda na zmiernenie bolesti a obnovu funkcie svalov. Je vhodná pre široké spektrum pacientov, vrátane športovcov a osôb s chronickými bolesťami pohybového aparátu. Vďaka svojej neinvazívnej povahe a rýchlym výsledkom predstavuje ideálnu alternatívu k tradičným liečebným postupom.

Gattie, E., Cleland, J. A., & Snodgrass, S. (2017). Dry needling for patients with neck pain: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 47(5), 365-377

Kietrys, D. M., Palombaro, K. M., & Azzaretto, E. (2013). Effectiveness of dry needling for upper-quarter myofascial pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 43(9), 620-634.

Cagnie, B., Dewitte, V., Barbe, T., et al. (2013). Effect of dry needling of myofascial trigger points on cervical pain: A randomized controlled trial. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 92(7), 584-592.