

الوخز بالإبر الجافة DRY NEEDLING

FOR DUBAI HOSPITALS AND CLINICS
CONTACT:

MEDICLINIC WELCARE HOSPITAL
T +971 4 282 7788

MEDICLINIC CITY HOSPITAL
T +971 4 435 9999

MEDICLINIC DUBAI MALL
T +971 4 449 5111

MEDICLINIC AL SUFOUH
T +971 4 366 1030

MEDICLINIC IBN BATTUTA
T +971 4 440 9000

MEDICLINIC ARABIAN RANCHES
T +971 4 453 4020

MEDICLINIC MEADOWS
T +971 4 453 4040

MEDICLINIC AL QUSAIS
T +971 4 258 6466

MEDICLINIC MIRDIF
T +971 4 288 1302

MEDICLINIC AL BAHR
T +971 4 344 0300

TO CONTACT ABU DHABI, AL AIN AND AL
DHAFRA REGION HOSPITALS AND CLINICS
CALL 800 2000.

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND
www.mediclinic.ae



MCME.COM.PHYSIO.14.0

العضلة، وإزالة كمية قليلة من النفايات التي تنتجها الخلايا العصبية. ولذا، يتمثل الهدف من الوخز بالإبر الجافة في إعادة الألياف العصبية إلى حالتها الصحية الطبيعية.

إن إدخال الإبرة في نقطة التوتر الموجودة بالعضلة يعمل على تمكين العضلة من الاسترخاء، وللحصول على أعلى تأثير ممكن يتم الحصول على استجابة نفضات محلية (موضعية)، تحدث هذه النفضة الفعلية للعضلة نتيجة رد الفعل الانعكاسي الذي تحدثه الإبرة. ويتسبب هذا الأمر في حدوث جرح بسيط وتحرق فعلي لنقطة التوتر، وهو ما يثير الجهاز التحفيزي الخاص بالجسم، ومن ثم يتم علاج الألياف العصبية.

ما التأثير الذي تحدثه عملية الوخز بالإبر الجافة؟

تتشابه إبر الوخز التي يتم استخدامها في عملية الوخز بالإبر الجافة قليلاً مع إبر الحقن تحت الجلد، وهذه الإبر أرفع كثيراً ومصممة وليست مجوفة. لذا، فإنه عندما يتم إدخال الإبرة، غالباً ما تشعر بوخز خفيف أو ألم خفيف.

يتم إدخال الإبر لمدة ثانية أو ثابنتين أو ربما يتم تركها في مكانها لمدة أطول قليلاً، حسب التأثير المطلوب. وفي أثناء العلاج، عادة ما يشعر المرضى بثقل في الأطراف أو بشعور ساخن أو بالاسترخاء. ويمكن الشعور بإحساس الوخز عندما يتم إدخال الإبرة، فالوخز المؤقت يكون مقبولاً أما إحساس الوخز المطول فلا يكون مرغوباً فيه.

عادة ما تتضمن مزايا الوخز بالإبر الجافة أكثر من مجرد الشعور بالراحة من حالة مرضية معينة، بيد أن الكثير من الأشخاص يجدون أن هذه الطريقة قد تؤدي أيضاً إلى زيادة مستويات الطاقة وزيادة شهية الطعام والخلود إلى النوم، بالإضافة إلى تحسين الشعور بالسعادة بشكل عام.



هل يوجد أي آثار جانبية؟

طالما أن الممارس حصل على تدريب مناسب ويدرك جيداً علم التشريح حينئذ يكون الوخز بالإبر الجافة وسيلة آمنة. ومع ذلك، يوجد عدد قليل من الآثار الجانبية المحتملة، وتتضمن الآثار الجانبية الخفيفة والمعروفة كدمات و/أو وجعاً في منطقة الوخز بالإبر، وضييقاً في العضلة مشابهاً للضيق الذي يمكن الشعور به بعد الانتهاء من تمرين شاق ومرهق. يحدث هذا الوجع نتيجة الجرح البسيط الذي يسببه الوخز بالإبر، علماً بأنه من الممكن أن يستمر لبضع ساعات حتى يومية. وعلاوة على ذلك، تختلف ردود الفعل بين مختلف الأشخاص تجاه الوخز بالإبر: فبعضهم قد يشعر بالنعاس أو الغثيان أو الدوار بعد الوخز بالإبر، والبعض الآخر يشعر بطاقة أكبر وقد يشعر أيضاً بسعادة بالغة. يعد التعرق أو الجفاف في الفم أمراً شائعاً أثناء الوخز بالإبر، وهناك عدد قليل من الأشخاص قد يشعرون ببداية الألم الطبيعي لهذه العملية، وهو ما يشير إلى تحفيز وإثارة نقطة التوتر بالفعل. وهذه ليست مشكلة في حد ذاتها، حيث يخف هذا الأمر ويصبح أفضل مع استمرار العلاج.

تعد الآثار الجانبية الخطيرة نادرة، ولكن عندما تحدث يكون الأثر الأكثر تكراراً وخطورة مرتبطاً بالاسترواح الصدري. ويحدث هذا الأثر عند وخز العضلات الموجودة في الرئتين بالإبر ومن ثم تنفذ الإبرة إلى الرئة، وهو ما يؤدي إلى انهيارها بشكل جزئي أو كلي. إلا أنه نادراً ما يحدث هذا الأمر. وتشمل المخاطر الأخرى المحتملة وخز الأوعية الدموية الرئيسية أو الأعصاب بالإبر بمساعدة ممارس مدرب بشكل كافٍ، وهذا لا ينبغي أن يكون مصدر قلق. تجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن إجراء الوخز بالإبر الجافة إلا من خلال المتخصصين الذين خضعوا لتدريب شامل في مجال الوخز بالإبر الجافة.

هل يتشابه الوخز بالإبر الجافة مع الوخز بإبر الحقن تحت الجلد؟

كلا، فإن الوخز بإبر الحقن تحت الجلد مستمد من الطب الصيني التقليدي، حيث يساعد الوخز بالإبر في نقاط معينة بطول «خطوط الطول» في هذه العملية. أما الوخز بالإبر الجافة فيستند إلى إحدى الدراسات الغربية للجسم، وقد تم تطويره من خلال البحث الغربي، ومع ذلك ثمة أوجه تشابه عديدة بين هاتين الطريقتين رغم أن المبررات قد تكون مختلفة.

What is Dry Needling?

Dry needling is a cost effective and efficient technique for the treatment of myofascial or muscle pain and dysfunction. The approach is based on Western anatomical and neurophysiological principles. Acupuncture needles are used for the treatment. The term dry needling comes from the initial research in the treatment of trigger points. The results of treatment using injected medication were compared with the results of a control group that was treated with needles and no medication or 'dry needles'. It was found that the treatment with dry needles was just as effective as that with medication. Hence dry needling as a treatment form for myofascial, muscle-related pain was created.

Which conditions can benefit from Dry Needling?

Conditions which respond to dry needling include, amongst many others, headaches, neck pain, rotator cuff injury, frozen shoulder, tennis elbow, muscle spasms, fibromyalgia, low back pain, sciatic pain, hip pain, knee pain, repetitive strain injuries and sinusitis.

What is a myofascial trigger point?

A trigger point is a hyper-irritable nodule in a muscle. The trigger points feel like lumps in the muscle. They are extremely sensitive to pressure. Trigger points often become self-perpetuating in a vicious cycle of pain and muscle tension once they have taken hold. Releasing trigger points typically requires active treatment such as dry needling, manual trigger point therapy and/or myofascial release.

A trigger point is painful on compression and can give rise to characteristic referred pain, referred tenderness, motor dysfunction and autonomic phenomena. The referred pain is often felt in a region distant from the actual trigger point. Trigger points also affect the function of the muscle including weakness and affected range of motion. Autonomic phenomena can include skin changes, dizziness, and nausea, to give a few examples. Myofascial trigger points (MTrPs) are commonly seen in both acute and chronic pain conditions.

How does Dry Needling work?

The sustained tightness of the muscle fibers of the trigger points reduces blood flow around the trigger point. This means less oxygen and food can be delivered to the muscle, and less removal of waste products produced by muscle cells. The aim of dry needling is to restore muscle fibers to their normal, healthy state.

Inserting a needle into a trigger point in the muscle enables the muscle to relax. For maximum effect, a so-called local twitch response is sought. This is an actual twitch of the muscle, due to a complex reflex reaction stimulated by the needle. This causes a micro-trauma and physical breakdown of the trigger point. This triggers the body's own healing system, whereby the muscle fibers are healed.

What does Dry Needling feel like?

Acupuncture needles which are used in dry needling bear little resemblance to hypodermic needles. They are much finer and are solid rather than hollow. When the needle is inserted, the sensation is often described as a tingling or dull ache.

Needles are inserted either for a second or two, or may be left in place a little longer, depending on the effect required. During treatment, patients commonly experience heaviness in the limbs or a pleasant feeling or relaxation. A stinging sensation can be felt when the needle is inserted. Temporary stinging is fine, but a prolonged stinging sensation is not desired.



The benefits of dry needling frequently include more than just relief from a particular condition. Many people find that it can also lead to increased energy levels, better appetite and sleep as well as an enhanced sense of overall well-being.

Are there any side effects?

As long as the practitioner is properly trained and understands the anatomy sufficiently, dry needling is a safe technique. There are however, a few possible side effects. Common mild side effects include bruising and/or soreness at the area of needling, and tightness of the muscle similar to what can be felt after strenuous exercise. The soreness comes from the micro-trauma caused by the needling, and this can last for a few hours up to a couple days. Also, different people react differently to needling: some people may feel drowsy, nauseous or dizzy post-needling. Some people get more energy and can even feel euphoric. Sweating or dryness in the mouth is common during needling. A few people may also experience an onset of their normal pain, which is an indication that the trigger point has been stimulated. This is not a problem. It normally abates and gets better with continued treatment.

Serious side effects are very rare but when they do occur, the most frequent and the most serious is that of a pneumothorax. This happens when needling the muscles over the lungs and a needle accidentally pierces the lung, leading to its partial or full collapse. This is however, very rare. Other possible risks include needling of major blood vessels or nerves, but with a properly trained practitioner, this should not be a concern. Dry needling can only be carried out by professionals who have gone through dry needling training.

Is Dry Needling the same as Acupuncture?

Essentially, no. Acupuncture comes from traditional Chinese medicine. Needling certain points along 'meridians' aids this process. Dry Needling is based on a Western view of the body, and has been developed through Western research. However, there are several similarities between the two techniques, even though the reasoning behind may differ.

ما المقصود بالوخز بالإبر الجافة؟

يُعد الوخز بالإبر الجافة أحد الأساليب الفعّالة والمنخفضة التكلفة لعلاج الألم الليفي العضلي وضعف العضلات.

تستند هذه الطريقة إلى المبادئ الغربية الخاصة بعلم التشريح والفسيولوجيا العصبية، التي تستخدم إبر الوخز في العلاج. ظهر مصطلح "الوخز بالإبر الجافة" نتيجة البحث الأولي الذي أجري في علاج نقاط التوتر العضلي. وتمت مقارنة نتائج العلاج باستخدام الأدوية المحقونة مع النتائج الخاصة بالفئة الشاهدة التي تم علاجها باستخدام الإبر وعدم تعاطي أي أدوية أو "الإبر الجافة". وقد تبين أن العلاج باستخدام الإبر الجافة كان فعالاً بنفس الدرجة الخاصة بتعاطي الأدوية. ومن ثم، تم ابتكار الوخز بالإبر الجافة بوصفه نمطاً علاجياً لعلاج الألم الليفي العضلي وألم العضلات.

ما الحالات التي قد تستفيد من طريقة الوخز بالإبر الجافة؟

تتضمن الحالات التي تستجيب للوخز بالإبر الجافة -من بين العديد من الحالات الأخرى- الصداع، وألم الرقبة، وإصابة الكفة المدورة، ومرض الكتف المتجمد، وألم وتر العرق، وتشنجات العضلات، والألم الليفي العضلي، وألم أسفل الظهر، وألم عرق النساء، وألم الورك، وألم الركبة، وإصابات الإجهاد المتكررة، والتهاب الجيوب الأنفية.

ما المقصود بنقطة التوتر الليفي العضلي؟

نقاط التوتر العضلي هي عُقيدات شديدة التأثير في العضلة، وتبدو هذه النقاط وكأنها كتل في العضلة، كما أنها شديدة الحساسية للضغط. وغالباً ما تصبح نقاط التوتر متجددة ذاتياً في حلقة مفرغة من الألم وتوتر العضلات بمجرد الإمساك بها. وعادة ما يتطلب تحرير نقاط التوتر علاجاً فعالاً، مثل: الوخز بالإبر الجافة والعلاج اليدوي لنقطة التوتر و/ أو تحرير النسيج الليفي العضلي.

تكون نقطة التوتر موجعة ومؤلمة عند الضغط عليها، وقد ينتج عنها ألم رجيح، وإيلام رجيح، وعجز حركي، وظواهر لا إرادية. وغالباً ما يتم الإحساس بالألم الرجيح في منطقة بعيدة عن نقطة التوتر الفعلية. وعلاوة على ذلك، فإن نقاط التوتر تؤثر على وظيفائف العضلات، بما في ذلك الضعف ونطاق الحركة المتأثر. وقد تتضمن الظواهر اللا إرادية تغيرات الجلد والحوار والغثيان، على سبيل المثال.

يُشاع وجود نقاط توتر النسيج الليفي العضلي في كلٍّ من حالات الألم الحادة والمزمنة.

كيف تعمل طريقة الوخز بالإبر الجافة؟

يؤدي الضيق المستمر للألياف العضلية الخاصة بنقاط التوتر إلى تقليل تدفق الدم حول نقطة التوتر، وهو ما يشير إلى أن نسبة قليلة من الأكسجين والغذاء يمكن توصيلها إلى