

triggerpointtherapie

Wat is triggerpointtherapie?

Triggerpointtherapie is een verrassend effectieve pijnbestrijdingsmethode bij chronische pijn. Veel pijnklachten die jarenlang voortduren omdat de oorzaak niet wordt gevonden, kunnen door een triggerpointbehandeling vaak wel verholpen worden. In Nederland is behandeling van triggerpoints sterk in opkomst vanwege de goede resultaten.

Behandeling vindt plaats door het lokaliseren en leren masseren van zogenaamde triggerpoints in de spieren. Dit gebeurt heel gericht met één of twee vingers of met hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een stuiterbal voor plekken waar u anders zelf niet goed bij zou kunnen, bijvoorbeeld uw rug.

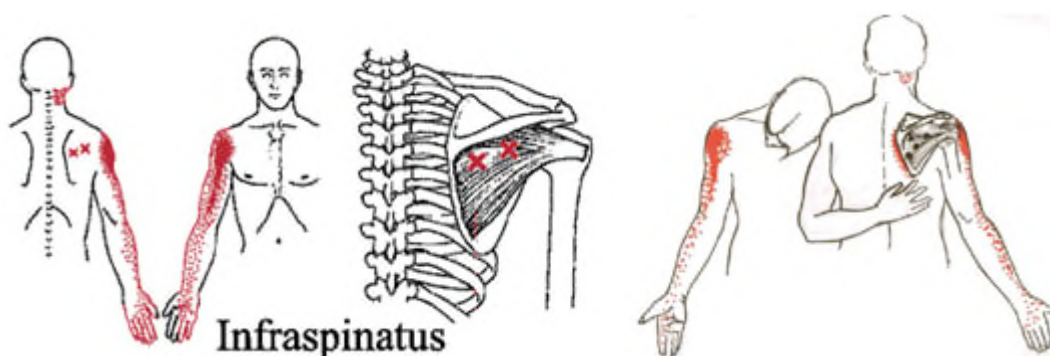
Waarom triggerpointtherapie?

Regelmatig terugkerende pijn is een lastig ongemak. Veel mensen hebben zich erbij neergelegd: ze gaan vroeg naar bed, nemen een warm bad of slikken pijnstillers. Het resultaat is echter dat de kwaliteit van leven achteruit gaat: activiteiten worden vermeden en het plezier in dagelijkse bezigheden vermindert. Weinigen weten echter dat de oorzaak van de pijn kan liggen in de behandelbare triggerpoints in het spierweefsel. Behandeling is vaak al direct merkbaar in vermindering van pijn en toename van mobiliteit.

Wat zijn triggerpoints?

Binnen de gezondheidszorg wordt de term myofasciaal pijnsyndroom gebruikt: een chronische pijnconditie die wordt gekenmerkt door pijnlijke knopen in een spier. Deze knopen worden myofasciale triggerpoints genoemd. De triggerpoints zijn sinds de jaren vijftig door de Amerikaanse artsen Travell en Simons door jaren van westers medisch onderzoek in kaart gebracht.

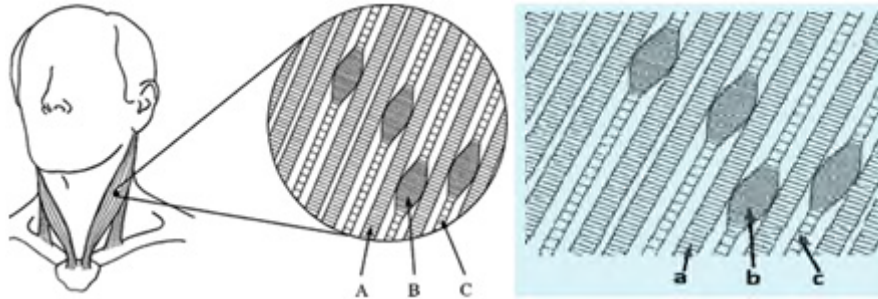
Triggerpoints zijn kleine spierkrampjes in het spierweefsel, die aanvoelen als kleine verhardingen. Ze zijn heel gevoelig als je er op drukt. Meestal geven ze een scala aan klachten en vaak niet op de plek waar het triggerpoint zich manifesteert, maar in nabijgelegen zenuwbanen en lichaamsdelen. Triggerpoints hebben een voorspelbaar uitstralingsgebied. Jeanet Travell en David Simons geven in hun standaardwerk *Myofascial Pain and Dysfunction* een uitgebreide beschrijving. Ook zijn de pijnpatronen in kaart gebracht.



De rode gebieden op de kaart geven de pijnklacht weer. Het kruisje geeft aan waar de oorzaak van de klacht zich bevindt.

In het onderstaande plaatje is een illustratieve spier te zien, met daarnaast een uitvergroting. Een spier bestaat uit verschillende vezels, te vergelijken met een elektriciteitskabel, die ook uit

kleinere kabeltjes bestaat.



Letter a is een spiervezel in een normale ruststand (niet uitgerekt en niet samengetrokken).

Letter b is een knoop in een spiervezel in een toestand van continue maximale contractie (een soort minikrampje) die kenmerkend is voor een triggerpoint.

Letter c is het deel van de spiervezel tussen de aanhechting van de spier en de spierknoop. Let op de grotere afstanden tussen de dwarsstreepjes, die aangeven hoe de spiervezel wordt uitgerekt door de spanning binnen in de spierknoop. Deze overstreckte delen in de spiervezel veroorzaken het strakke en verkorte gevoel in een spier.

Onder normale omstandigheden trekken spiervezels zich samen en ontspannen ze zich, om daarna het bloed te laten circuleren. Als een triggerpoint in de spiervezel de contractie vasthoudt, vermindert de bloedcirculatie in het betreffende gebied. Het gebrek aan zuurstof en de ophoping van afvalstoffen irriteren het triggerpoint, dat reageert op deze noodtoestand met het versturen van pijnsignalen.

Oorzaken en gevolgen myofasciaal pijnsyndroom.

Er zijn tegenwoordig veel mensen met onverklaarbare pijnen: deze mensen hebben pijn die door artsen, neurologen of andere deskundigen niet direct verbonden kan worden aan een gebeurtenis of oorzaak. De oorzaak ligt echter veelal in de actieve triggerpoints, die in een bepaald deel van het lichaam een uitstralingspijn veroorzaken. Triggerpoints ontstaan vaak op plaatsen waar het zenuwstelsel informatie op de spier overbrengt. Door de relatie met het zenuwstelsel wordt ook de uitstralingspijn verklaard: triggerpoints zorgen vaak voor pijnklachten op een andere plaats in het lichaam dan waar de oorzaak zich bevindt.

De triggerpoints kunnen ontstaan door tal van oorzaken, waaronder stress, werkdruk, alcohol of chemische stoffen, maar ook door slechte voeding, een ongeluk, valpartij of lange tijd in het gips (onderbelasting). Deze oorzaken impliceren dat ieder menselijk lichaam triggerpoints heeft, maar daar niet altijd last van heeft. Dit heeft te maken met actieve triggerpoints (pijnpunten) en latente triggerpoints (slapend, dus niet-actief).

De triggerpoints kunnen in het hele lichaam voor veel klachten zorgen: continu stijve spieren, tintelingen, kramp, fantoompijn, krachtvermindering, rusteloze benen (restless legs), duizeligheid, hartritmestoornissen, wazig zicht, diarree of migraine. Triggerpointtherapie is ook heel geschikt bij het Frozen Shoulder syndroom, RSI, een tennisarm of de gevolgen van een whiplash.