

Triggerpoint behandeling; hoe ontstaan triggerpoints?

Beschadiging van de spier en het bindweefsel, met als gevolg triggerpoints, kan op verschillende manieren ontstaan.

Dit kan komen door:

- Beschadigingen door herhaaldelijk overmatig gebruik van de spieren, waarbij dezelfde lichaamsdelen honderden keren per dag worden gebruikt; denk hierbij aan typen/werken met de muis, electronica die we in de handen houden (telefoon, playstations), tuinieren, bouwwerken, werkplekken enz.
- Aanhoudende belasting zoals zwaaertillen, dragen van een baby, koffers, dozen, het dragen van wapens of kogelvrije vesten of andere zware persoonlijke beschermingsmiddelen, tillen van bedlegerige patiënten
- Slechte houdingen vanwege zittende leefgewoonten, weinig lichaamsbeweging en niet-ergonomisch meubilair
- Spierknopen en –spanning door mentale/emotionele stress
- Directe beschadiging door slaan, verrekken, breken, draaien of trekken. Bijvoorbeeld een auto ongeluk, sportblessures, van de trap vallen enz.
- Vreemd genoeg kunnen triggerpoints ook ontstaan door passief gedrag, bijvoorbeeld door langdurige bedrust of zitten

"Veel onderzoekers zijn het ermee eens dat een acuut trauma of herhaaldelijke micro-trauma's kunnen leiden tot de ontwikkeling van een triggerpoint. Te weinig lichaamsbeweging, langdurige slechte houdingen, vitaminegebrek, slaapstoornissen en gewrichtsproblemen kunnen leiden tot de ontwikkeling van micro-trauma's."

— David J. Alvarez, D.O., and Pamela G. Rockwell, D.O. for the [American Family Physician](#)